Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 230 ОАО «РЖД»

Путеводитель

по дополнительной общеобразовательной программе «Гимнастика»

Физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Северобайкальск

Художественная гимнастика – это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями, стилем хореографии, элементами танца.

Структура рабочей программы

1 раздел

Целевой

2 раздел

Содержательный

3 раздел

Организационный

Паспорт программы

1. Целевой раздел программы.

Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи программы.

1.2 Педагогические принципы построения программы

1.3.Возрастные особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста

1.4 Планируемые результаты

Раздел 2. Содержательный

2.1. Основные средства и методические особенности программы.

2.2.Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

2.3. Характеристика действий с предметами и методика обучения на занятиях по художественной гимнастике.

2.4. Структура и принципы построения занятия при обучении художественной гимнастике

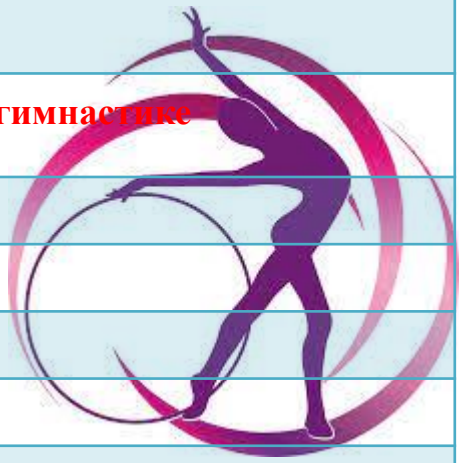
Раздел 3. Организационный

3.1. Формы организации образовательного процесса

3.2. Система мониторинга

3.3. Условия реализации программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ



Педагогические принципы построения программы

- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип повторения двигательных навыков
- Принцип осознанности и активности
- Принцип доступности
- Принцип наглядности
- Принцип непрерывности

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на 4 этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений; IV этап - направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения. На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой. III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Планируемые результаты освоения программы.

1. Ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными.
2. Улучшаются двигательные реакции и координация.
3. Понятия и представления ребенка развиваются, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка.
4. Ребенок хорошо справляется с ориентировкой своего тела в пространстве.
5. В действиях с мячом, с лентами формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.
6. Формируются морально-волевые качества (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеские взаимоотношения (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

I. Целевой раздел

Цель программы	**Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.**
Задачи программы	**Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.** **- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.** **- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)** **- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами.** **- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.** **- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.** **- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.**

Упражнения общей физической подготовки включают в себя:

- ✓ строевые упражнения: построения, повороты, виды передвижений, размыкания; их основная функция развивать умения ориентировки в пространстве;
- ✓ общеразвивающие упражнения- без предметов (для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног), с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка); направлены на развитие разных мышечных групп;
- ✓ упражнения из других видов спорта - легкоатлетические упражнения (бег, ходьба, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание), лыжи (ходьба, подъемы,), спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис), подвижные игры, туризм (прогулки, походы); необходимы для целенаправленной физической нагрузки, для отдельных мышечных групп.

Упражнения специальной физической подготовки:

- ✓ упражнения для развития гибкости- наклоны вперед, в сторону, назад, мост, полушпагаты, шпагаты, махи, удержания;
- ✓ упражнения для развития скоростно-силовых качеств- пружинный шаг, пружинный бег, приседания, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, отжимания;
- ✓ упражнения на развитие ловкости- лазания по шведской стенке, подвижные игры, эстафеты;
- ✓ упражнения на развитие равновесия- стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по бумам, ходьба по канату и т. д.

Упражнения хореографии:

- ✓ упражнения у опоры- приседания, позиция ног (I,II,III), выставления ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), удержания ноги (вперед, в сторону, назад);
- ✓ упражнения на середине зала (без опоры)- позиции ног (I,II,III), переводы рук из позиции в другую позицию (I,II,III), выставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), волнообразные движения руками (вперед, в стороны, вниз).

Упражнения ритмики:

- ✓ комплексы ритмической гимнастики без предмета;
- ✓ комплексы ритмической гимнастики с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения комплекса выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей. Положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, центрально нервной систем, способствуют формированию правильной осанки.

Упражнения акробатики:

- ✓ наклоны вперед, стороны, назад;
- ✓ полушпагаты, шпагаты;
- ✓ мост;
- ✓ боковой кувырок в группировке, вперед.

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

№	Длительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Общее количество занятий
1	30 минут	2 занятия	72 занятия в год

Основной формой организации работы в художественной гимнастике является тренировочное занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

Раздел 2. Содержательный

Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- ✓ упражнения общей физической подготовки;
- ✓ упражнения специальной физической подготовки;
- ✓ упражнения хореографии;
- ✓ упражнения ритмики;
- ✓ упражнения акробатики;
- ✓ упражнения без предмета;
- ✓ упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка).

Упражнения без предмета характерные для художественной гимнастики:

- ✓ пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки.

Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия детей. Пружинные движения сочетаются с ярко метрической музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, плавно соответствуют мелодичной музыке. Взмахи соответствуют широкой, ярко акцентированной мелодии.

Упражнения с предметом - типичные упражнения для художественной гимнастики:

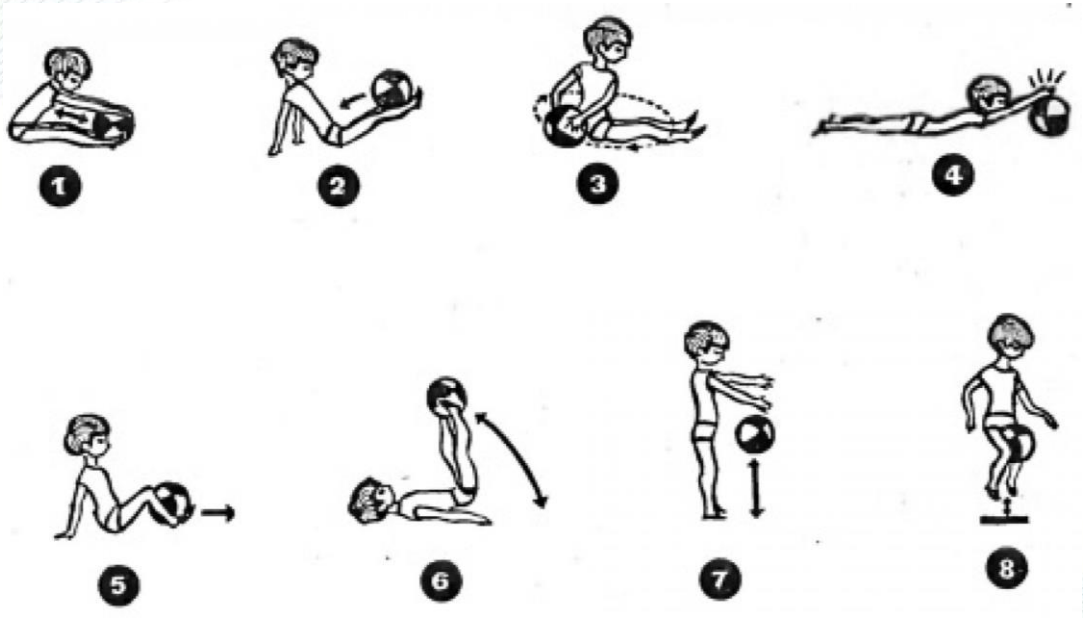
- ✓ мяч, обруч, скакалка - броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

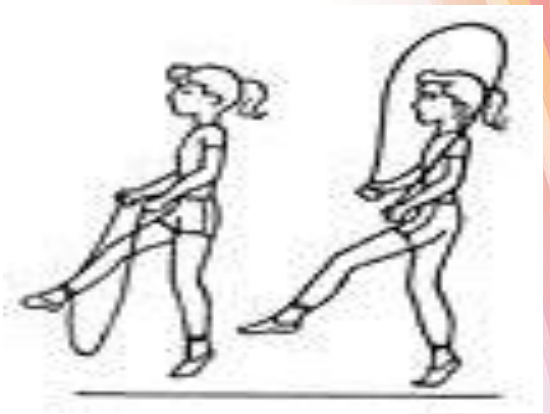
Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

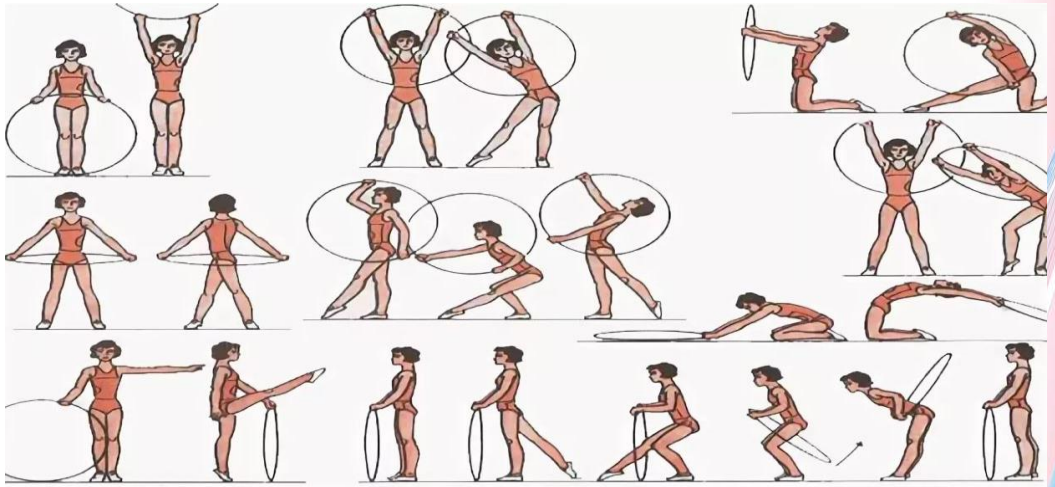


Упражнение со скакалкой.

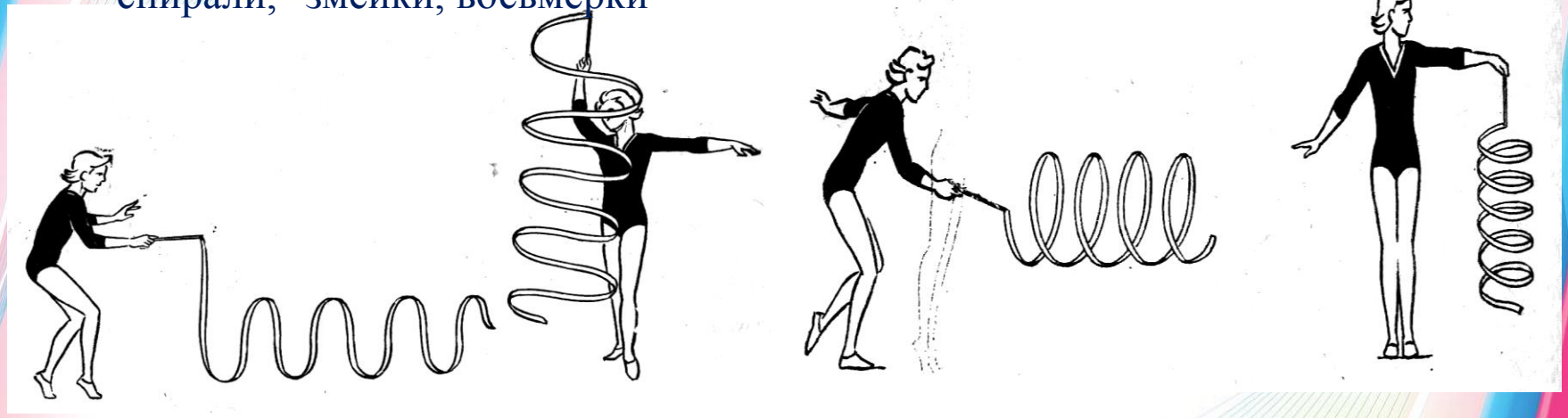
Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.



Упражнения с обручем. Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки. Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.



Упражнения с лентами формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность суставов, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучести. Динамичность упражнений способствует улучшению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. увеличению работоспособности. Упражнения с лентами воспитывают трудолюбие, волю. настойчивость и упорство, развивают мягкость, грациозность и плавность.. В процессе обучения упражнения с лентой разучиваются раздельно, а затем соединяются. Лентой выполняются махи и круги, спирали, "змейки, восьмёрки"



Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

№	Длительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Общее количество занятий
1	30 минут	2 занятия	72 занятия в год

Основной формой организации работы в художественной гимнастике является тренировочное занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или
отдыху. В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Раздел 3. Организационный

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.
Формы организации обучения:

- Групповая;
- Индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия;
- Беседы;
- Спортивные конкурсы.

Способы проверки образовательной программы:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Открытые занятия.

Занятия в спортивной секции проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет. Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Гимнастика»

Диагностический материал взят «Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет» под ред. М.А. Руновой, 2008 г.

Месяц	**Контрольные упражнения**
Сентябрь	1.Подьем из положения лежа на спине (количество 11-20). 2.Гибкость. Наклоны туловища вперед на скамейке (8-10). 3. Прыжки через скакалку (7-21 раз). 4. Подбрасывание и ловля мяча (26-30 раз)
Май	1. Подъем из положения лежа на спине (количество 14-25). 2.Гибкость. Наклоны туловища вперед на скамейке (8-12). 3. Прыжки через скакалку (15-30 раз). 4. Подбрасывание и ловля мяча (30-50 раз)

Методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова - метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой. **Приемы:** беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.
Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.
Практические- выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.
Приемы: упражнение, игра.

Условия реализации программы

Материально-технические:

Место проведения: физкультурный зал.

1.ТСО: магнитофон, музыкальный центр, телевизор, компьютер.

2.Учебно-наглядные пособия: иллюстрации о спортсменах, о спорте, схемы-таблицы, альбомы журналы.

3 Спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, маты, гимнастические коврики, мячи резиновые (большие, средние, маленькие), обручи, лента, скакалки.

Спасибо за внимание!