

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №210»
(МАДОУ «ЦРР – детский сад №210»)

Программа рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим советом
МАДОУ «ЦРР – детский сад №210»
Протокол №1 от 24.08.2023г.

Утверждаю
Заведующий «МАДОУ
«ЦРР – детский сад №210»
Н.З.Медведева
Приказ №134 от 25.10.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Хрущева Светлана Евгеньевна, старший воспитатель,
педагог дополнительного образования;

Чижева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования
МАДОУ «ЦРР – детский сад №210»

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

Содержание

	Паспорт программы	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
	Пояснительная записка	4
	Направленность программы	4
	Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы	4
	Актуальность и новизна программы	5
	Педагогическая целесообразность программы	6
	Цель и задачи программы	6
	Адресат программы (возраст учащихся и особенности приема)	7
	Особенности организации образовательного процесса. Режим организации занятий.	7
	Планируемые результаты реализации программы	8
	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	8
	Учебно-тематический план 1-ый год обучения	8
	Содержание программы 1-ый год обучения	9
	Планируемые результаты реализации 1 года обучения	11
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
	Календарный учебный график	11
	Условия реализации программы	11
	Формы аттестации и оценочные материалы	12
	Диагностическое обследование учащихся (1 год обучения)	13
	Методическое обеспечение программы	14
	Список литературы	18
	Приложение. Перспективное планирование	

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика»
Разработчик программы	Хрущева Светлана Евгеньевна, старший воспитатель, педагог дополнительного образования МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210» ; Чижева Анастасия Евгеньевна – педагог дополнительного образования МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Цель программы	Содействовать укреплению здоровья ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через занятия художественной гимнастикой.
Задачи программы	<i>Личностные:</i> • воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни; • воспитывать организованность, дисциплинированность, аккуратность; • воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели; • содействовать формированию культуры поведения, коммуникативных качеств у учащихся. <i>Метапредметные:</i> • формировать мотивацию личности к познанию и творчеству; • развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию; • развивать инициативу, активность, чувство товарищества, взаимопомощи. <i>Предметные:</i> • развивать интерес и потребность в физических упражнениях и играх; • обогащать словарный запас учащихся в области специальных терминах; • обучать комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами; • обучать основным двигательным действиям и согласовывать движения с музыкой.
Возраст учащихся	5-8 лет
Срок реализации программы	1 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная

постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;

- Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально- экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

- Локальные акты МАДОУ «ЦРР - детский сад №210»: Устав, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Уровень освоения содержания. Программа имеет стартовый уровень.

Актуальность программы

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Состояние здоровья подрастающего поколения является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Если физическая культура просто важна для взрослого человека, то для детей всех возрастов жизненно необходима. На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста рассматривается, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» призвана решать задачи по охране и укреплению здоровья и становлению личности, развитию физического и психического потенциала ребёнка.

Новизна программы

Существует множество программ физкультурно-оздоровительной направленности. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия учащихся.

Программа состоит из двигательных игр, гимнастических упражнений (с предметом и без предметов), бесед о здоровом образе жизни, элементов игрового стрейчинга и других форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений. Использование как традиционных, так и инновационных методов и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных особенностей учащихся - старших дошкольников.

Цель программы: содействовать укреплению здоровья ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через занятия художественной гимнастикой.

Задачи программы

Личностные:

- воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, аккуратность;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию культуры поведения, коммуникативных качеств у учащихся.

Метапредметные:

- формировать мотивацию личности к познанию и творчеству;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию;
- развивать инициативу, активность, чувство товарищества, взаимопомощи.

Предметные:

- развивать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащать словарный запас учащихся в области специальных терминов;
- обучать комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами;

- обучать основным двигательным действиям и согласовывать движения с музыкой.

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста, 5 – 8 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, допускается отбор учащихся педагогом. Главным условием является желание ребенка. Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных, подписания договора.

Допуск к занятиям воспитанников производится только после предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий гимнастикой.

Особенности организации образовательного процесса. Режим организации занятий.

Вся работа организуется в виде игровых занятий в спортивном зале.

Занятия проводятся в очной форме фронтально 2 раза в неделю из расчета 1 академический час - 25 минут в старшей группе (5 – 6 лет) и 1 академический час - 30 минут в подготовительной группе (6 - 8 лет) Наполняемость групп – не менее 8 и не более 15 человек.

Программа рассчитана на один учебный год. Начало занятий 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Общий объем часов по программе – 70 часов.

Открытое занятие для педагогов и родителей проводятся в конце учебного года. Контрольно-проверочные занятия (входной и итоговый мониторинг учащихся) в группе проводятся 2 раза в год (в начале и конце года).

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники выполнения упражнений, вопросы безопасности. В практической части изучаются упражнения, комбинации упражнений, музыкально-гимнастические композиции. Программа имеет приложение, включающее: календарно-тематический план 1-го года обучения.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У учащихся развиваются и воспитываются:

- потребность в здоровом образе жизни;
- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.

Метапредметные:

У учащихся развиваются:

- мотивация к познанию и творчеству;

- двигательная сфера и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация);

- инициатива, активность, чувство товарищества, взаимопомощи.

Предметные:

- развит интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащен словарный запас в области специальных терминах;
- освоены отдельные гимнастические упражнения, комплексы элементарных упражнений (с предметами и без предметов) и музыкально-гимнастических композиций;
- обучены основным двигательным действиям, уметь согласовывать движения с музыкой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»

Стартовый уровень

Учебно-тематический план 1-ый год обучения (старший дошкольный возраст, 5-8 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Путешествие в мир гимнастики.	1	1	2	Собеседование Практическая работа. Входной мониторинг
2	Упражнения: 2.1. На сохранение равновесия. 2.2. На растягивание мышц 2.3. На расслабление мышц 2.4. Махи ногами 2.5. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча, обруча.	4	30	34	Показ, практическая (творческая) работа, наблюдение, опрос
3	Подвижные игры.	1	6	7	Практическая работа (наблюдение, упражнение)
4	Виды ходьбы, бега, прыжки.	1	5	6	Практическая работа (наблюдение, упражнение)
5	Элементы танцевальной и хореографической	1	11	12	Практическая работа;

	подготовки.				музыкально-гимнастические этюды, композиции
6	Акробатические элементы/упражнения	2	6	8	Показ. Практическая работа
7	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый мониторинг
8	Итого:	10	60	70	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.)

Теория. Знакомство с залом, требованиями к занятиям, воспитанникам, технике безопасности. Чем будем заниматься на занятиях? Рассказать о том, что такое художественная гимнастика. Знакомство с гимнастическими предметами: мяч, обруч, лента. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

Практика: Игра-знакомство: «Имена». Разминка из элементарных движений с разными гимнастическими предметами. Игра: «Займи свой домик». Входной мониторинг.

2. Упражнения

Теория: Знакомство с разнообразными упражнениями (на сохранение равновесия, на растягивание и расслабление мышц, на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами (мяч, обруч), махи ногами): названия, правила выполнения, техника безопасности.

Практика: Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа), в приседе, стоя. Приёмы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении разных видов упражнений для рук и ног. Разминка с гимнастическими предметами.

2.1. На сохранение равновесия: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой/правой ноге, боковое равновесие, «крокодилчик», «дерево», «ласточка» и другие.

2.2. На растягивание мышц (в том числе упражнения игрового стрейчинга): «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга», «Змейка», «Качалочка», «Колечко», «Летучая мышь», «Лодочка», «Лягушка», «Рыбка» и другие.

2.3. На расслабление мышц: «Деревянные и тряпичные куклы», «Сосулька тает», «Болталочка» и другие

2.4. Махи ногами: «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст», разминка с гимнастическими предметами и другие.

2.5. Упражнения на выполнение комплекса ОРУ без предмета и с использованием мяча (броски и ловля, катание, перекаты) и обруча (вращения, «вертушка»).

3. Подвижные игры

Теория: Знакомство с подвижными играми – названия, правила, движения, техника безопасности.

Практика: Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Игры: «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты», «А ну - ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать» и другие.

4. Виды ходьбы, бега, прыжки.

Теория: правила выполнения упражнений, названия, техника безопасности

Практика: Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра; шаг с носка (танцевальный шаг), шаг-марш. Виды прыжков и бега (на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, галоп (прямой и боковой).

5. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Теория. Знакомство с танцевальными движениями: названия, правила исполнения.

Практика: Выполнение элементарных танцевальных упражнений, музыкально-гимнастических этюдов и композиций.

6. Акробатические элементы/упражнения

Теория: техника выполнения элементов, техника безопасности.

Практика. Выполнения элементов/упражнений: мосты, шпагаты (на правую/левую ногу, поперечный), стойки (на лопатках, на предплечьях, на руках), перекаты, кувырки (вперед, назад), «колесо», «колесо на локтях» и другие.

7. Итоговое занятие.

Практика: Подготовка к выполнению комплекса упражнений. Итоговый контроль: диагностика выполняемых упражнений.

Планируемые результаты реализации первого года обучения

Освоив стартовый уровень программы, учащиеся должны **знать:**

- правила поведения на занятиях;
- некоторые специальные термины, названия гимнастических предметов, упражнений;
- что такое правильная осанка;
- последовательность упражнений в гимнастической комбинации;

Освоив стартовый уровень программы, учащиеся должны **уметь:**

- правильно выполнять элементарные упражнения без гимнастических предметов и с предметами;
- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- следить за осанкой;
- соблюдать правила игр;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- выполнять выученные упражнения не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Уровень обучения	Год обучения	Возраст учащихся	Продолжительность занятий (ак.час)	Периодичность занятий в неделю	Всего часов в год	Количество учебных недель
Стартовый	1 год обучения	5-8 лет	1	2	70	35

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие места для занятий (музыкальный/спортивный зал учреждения),
- музыкальный центр,
- фонограммы музыкальных произведений,
- коврики для проведения партерной разминки (на каждого воспитанника),
- атрибуты к ОРУ на каждого ребёнка (мячи среднего размера, обручи, ленты)
- мольберт для демонстрации иллюстративного материала и иллюстрации в соответствии с содержанием деятельности программы,
- ноутбук и звуковые колонки (при наличии в ДОУ),
- мультимедийное оборудование (при наличии в ДОУ),
- фото/видео материалы для демонстрации на мультимедийном оборудовании.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6 - педагог дополнительного образования.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) по данной программе может работать педагог дошкольного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы II Профессионального стандарта Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт, а именно: коды А и В с уровнями квалификации 5-6 – педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования (воспитатель, инструктор по физической культуре).

Формы аттестации и оценочные материалы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

<i>Формы обучения</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
- групповая, - контрольно-проверочное занятие, - итоговое занятие /открытое занятие - выступление на общесадовских мероприятиях	- анализ активности учащихся при выполнении диагностических заданий, - анализ качества выполнения учащимися контрольных заданий (тестов), - контроль за выполнением гимнастических упражнений, музыкально-гимнастической композиции

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования «Гимнастика» – итоговое занятие / открытое занятие. Помимо этого в образовательном процессе применяются следующие виды контроля:

- 1) *предварительный контроль* проводится в начале учебного года. Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков;
- 2) *итоговый контроль* проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Диагностическое обследование учащихся

<i>Качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Результат (в баллах)</i>
Гибкость	1. И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения (5 счетов)	5 – плотная складка, колени прямые 4- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые 3 - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	2. И.п. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	5 – касание стопами лба 4 – до 5см 3 – 6-10см *При выполнении упр. колени обязательно вместе
	3. И.п. – о.с., руки вверх «в замок». Отведение прямых рук назад.	5 - 45 4 - 30 3 - 20
	4. Мост из положения	5 – колени вместе, локти

	лежа	прямые 4 – недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты, колени врозь
	5. Шпагат на полу (с правой, левой ноги, поперечный)	5 – плотное касание правым и левым бедром 4 – до 5см от пола до бедра 3 – до 10 см от пола до бедра
Координация	Равновесие на одной ноге. Другую согнуть в колене, поднять до уровня колена опорной ноги, руки в стороны.	5 – удержание положения в течение 6 секунд 4 – 4 секунды 3 – 2-3 секунды
Скоростно-силовые качества	Прыжки на 2х ногах («трамплинные»). Можно использовать музыкальное сопровождение.	5 – 10 прыжков 4 - 8 3 – 5-6 *Оцениваются прямые ноги, натянутые колени, высота прыжка.
Пресс-силовые способности	1. И.п. – лежа на спине. Выполнение седа до горизонтали – и.п.	5 – 10 раз 4 – 8 раз 3 – 6 раз
	2. И.п. – лежа на животе, руки за голову на затылок. Прогнуться назад – и.п.	5 – 10 раз до горизонтали 4 – 8 раз 3 – 6 раз
Выполнение гимнастических элементов		*Оценивается правильность выполнения гимнастических элементов

Лист диагностики сформированности умений учащихся (1 год обучения)

№	ФИ учащегося	Гибкость					Координация	Скоростно-силовые качества	Пресс-силовые способности	Гимнастические элементы	ИТОГ

Методическое обеспечение программы

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Возрастные особенности обучения занимающихся 5-8 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические рекомендации</i>
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть методически правильным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский несформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Принципы и подходы к реализации программы:

- *систематичность* – занятия гимнастикой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *доступность* - физическая нагрузка на занятиях гимнастикой должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо использовать, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процесс обучения элементам гимнастики становится разнообразными и интересным для детей;

- *наглядность* - для успешного прохождения материала по гимнастике, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по гимнастике необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, инвентарь и т.д.);

- *последовательность и постепенность* - во время обучения детей элементам гимнастики и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение гимнастике нужно начинать с освоения несложных движений по гимнастике: упражнения на растяжку, строевые упражнения. На занятиях по гимнастике нужно использовать игры, в которых используются элементы, которые дети уже освоили. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Используемые методы обучения:

- *словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

- *наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;

- *практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Немаловажными в работе с детьми являются используемые методы воспитания - методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха помогает ребенку снять чувство неуверенности, боязни приступить к сложному заданию. Метод поощрения, выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение (в форме призов) так и моральное (словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества образовательно-воспитательного процесса и эффективному освоению учащимися знаний и навыков, развитию творческих способностей.

Педагогические технологии, используемые для реализации программы

К числу современных образовательных технологий, применяемых при реализации данной программы, можно отнести:

• Личностно - ориентированная технология (И. С. Якиманская).

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

В первую очередь это проявление уважения к личности каждого ребенка, доброжелательное внимание к нему:

- обращение с детьми ласково, с улыбкой;
- стремление установить доверительные отношения, внимание к настроению ребенка, его желаниям, достижениям и неудачам;
- поощрение самостоятельности в выполнении режимных процедур, учет индивидуальных особенностей ребенка.

• Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.).

Главная цель игровой технологии - создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования дошкольного учреждения и уровня развития детей.

Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным. Игра активизирует детей, повышает познавательный интерес, вызывает эмоциональный подъём, способствует развитию творчества.

• Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов).

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Особое значение в данном контексте имеют: образовательные технологии (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения); обучения здоровому образу жизни (коммуникативные игры, проблемно-игровые, коррекционные (технология музыкального воздействия, психогимнастики и др.).

• Информационно-коммуникативная технология (Е.В. Астахова).

Цель: формирование навыков работы с полученной информацией, развитие творческого мышления, мотивация к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке гимнастических композиций, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании навыков исполнительского уровня.

Алгоритм занятия

Основная форма организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика» - занятие.

Игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

Занятия по гимнастики делятся на три этапа:

□ Подготовительный этап. Учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

□ Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.

□ Основной этап. Выполняются элементы художественной гимнастики.

□ Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку. Выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться поставленные задачи.

Основной подход в обучении детей элементам гимнастики – учить технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, согласованным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Список литературы для педагога

1. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. - 64 с.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. : Речь, 2015.- 176 с.
3. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2018. - 72 с.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс» 2016. - 160 с.
5. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2015. - 67с.
6. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2014.- 80 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Федерация спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
3. Дошкольник РФ <http://doshkolnik.ru/>

Список литературы для учащихся и родителей

1. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.- 104 с.
2. Милюкова И. В., Гимнастика для детей.- Эксмо - Пресс, 2015. - 256 с.