Частное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 230 ОАО "РЖД"

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Детского сада № 230 ОАО «РЖД»
Протокол от 31.08.2023г №1

СОГЛАСОВАНО
С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 02.09.2023 г №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023 г № 203-ОД
Заведующий
Детского сада № 230 ОАО «РЖД»
_____ /Л.В.Федорова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

(разработана в соответствии с ФОП ДО, ФГОС ДО)

г. Северобайкальск

ИНФОУРОК

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку по теме: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ГИМНАСТИКА» Физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста

Автор: Санданова Татьяна Пурбуевна, инструктор по физической культуре, ЧДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 230 ОАО РЖД"

Краткая характеристика работы

В данной методической разработке рассматривается дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста.

Цель работы

Цель программы: углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.

Актуальность темы

Актуальность работы не требует дополнительных доказательств, так как дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий. Автор обращает внимание на то, что у детей , посещающих занятия по художественной гимнастике, расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

Новизна и практическая значимость работы

Рецензируемая работа вносит вклад в теоретическую и практическую сторону разработанности вопроса.

Достоинства работы

Методическая разработка составлена продуманно, достаточно полно раскрывает тему. Автор в своей работе показал фактическое обладание общими и профессиональными компетенциями. Программа построена у учетом требований ФГОС: целевой раздел, содержательный, организационный. Автор данной работы акцентирует внимание, что процесс обучения упражнениям в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности. Основной формой организации работы в художественной гимнастике является тренировочное занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. В художественной применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Недостатки работы

Существенных недостатков в рецензируемой работе не выявлено.

Общая оценка работы

Рецензируемая работа автора чётко структурирована, материал излагается логично, последовательно и на хорошем научном языке, а также соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам такого рода.

Рецензент:

Шушкова Виктория Юрьевна

учитель высшей квалификационной категории, МКОУ СОШ № 1 г. Острогожска Воронежской области

«09» октября 2021 г.

Рецензия согласована:

Шишко В.А.,

директор ООО «Инфоурок»

Содержание

Паспорт программы	5
1. Целевой раздел программы. Пояснительная записка	8
1.1 Цель и задачи программы.	9
1.2 Педагогические принципы построения программы	10
1.3.Возрастные особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста	11
1.4 Планируемые результаты освоения программы	12
Раздел 2. Содержательный	11
2.1.Основные средства и методические особенности программы.	12
2.2.Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.	16
2.3. Характеристика действий с предметами и методика обучения на занятиях по художественной гимнастике.	18
2.4.Структура и принципы построения занятия при обучении художественной гимнастике	23
Раздел 3. Организационный	27
3.1. Формы организации образовательного процесса	27
3.2. Система мониторинга	28
3.3. Условия реализации программы.	29
ПРИЛОЖЕНИЕ Перспективное планирование.	30

Паспорт программы

1	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика»Физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста
2	Основание для разработки программы	1.Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ 2.Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ 3.Постановление Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022 4.Федеральный закон от 24.09.2022 №371 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФООП) 5.ФГОС ДО Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 6.Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» 7.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на

		период до 2025 года» 8.Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» 9.Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении **Концепции развития дополнительного детей** до 2030 года»
3	Заказчик программы	Родители (законные представители) воспитанников
4	Организация-исполнитель программы	Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №230 ОАО «РЖД»
5	Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста.
6	Цель программы	Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.
7	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.
8	Планируемый результат	**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.
9	Срок реализации программы	2 года

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – специфичный вид спорта, включающий элементы танца, упрощенной, стабилизированной акробатики, упражнения с предметами и без них. Художественная гимнастика в детском саду - это, прежде всего интерес детей к этому виду спорта. На занятиях по художественной гимнастике используются различные забавные игры, образные этюды, где происходит диалог ребенка с предметом (лента, обруч, мяч). И через эту связь дети выражают свое собственное восприятие к прекрасному, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой, общения детей с музыкой, развиваются музыкально - пластические способности. Музыкальное сопровождение обогащают занятие, делают его насыщенным и разнообразным. Такие занятия повышают эмоциональное состояние детей. Содействуют эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. Дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений. Дети, занимаясь художественной гимнастикой, избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы. Художественная гимнастика – это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями, стилем хореографии, элементами танца. На занятиях используются элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках, как становится послушным и изящным хрупкое тело. У детей

расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками. Благодаря занятиям художественной гимнастики девочки могут неповторимо красиво преподнести себя - улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест - все здесь выверено, красиво, уверенно. Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

1.1 Цель и задачи программы.

Цель: углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.

Задачи:

- 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.

1.2 Педагогические принципы построения программы

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

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; IVэтап - 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.

1.3 Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.

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. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры. Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за не большой 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. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Возрастные особенности физического развития детей 7 лет

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

1.4. 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-волевых качества (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеские взаимоотношения (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Раздел 2. Содержательный

2.1 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).

В соответствии с педагогическими требованиями и разносторонним воздействием на занимающих средства программы можно охарактеризовать следующим образом.

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 ОФП имеют как общее так и специальное назначение. Упражнения ОФП организуют, активизируют занимающихся, настраивают на предстоящую работу, способствуют разнообразной физической подготовке, формированию правильной

осанки, формируют свод стопы. Упражнения ОФП выполняемые в музыкальном сопровождении помогают детям овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д.)

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 СФП способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения и совершенствуют работу центральной нервной системы, способствуют эластичности мышц и связок.

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.

Акробатические элементы способствуют развитию гибкости, координации, владению своим телом. Способствуют правильному формированию характерных изгибов позвоночника, формируют работу вестибулярного аппарата, а следовательно и центральную нервную систему, пластику и эластичность мышц.

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.

2.2. 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

Учебный план.
Время проведения: 2 раза в неделю

месяц	тема	Кол-во занятий	часы
Октябрь	Теоретическая подготовка	2	1
Октябрь	Общая физическая подготовка	6	3
Ноябрь	Общая физическая подготовка	8	4
Декабрь	Специальная двигательная подготовка	8	4
Январь	Специальная двигательная подготовка	8	4
Февраль	Специальная двигательная подготовка	8	4
Март	Хореографическая подготовка	8	4
Апрель	Хореографическая подготовка	8	4
Май	Контрольные испытания, соревнования	8	4
Итого:		64	32

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.

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, т. е. его построение, являются:

- ✓ достижение максимальных результатов занятия с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- ✓ сохранение высокой работоспособности детей в течении всего дня;

обеспечение благоприятных для здоровья детей условий проведения и режима занятий.В художественной применяются традиционные 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.

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

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

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.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками..

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

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

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.

В возрасте 6–7 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с предметами, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Ребенок седьмого года жизни в состоянии понять сущность упражнений с предметами. Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения ими, по также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

2.4 Структура и принципы построения занятияпри обучении художественной гимнастике

Структура урока хореографии остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части урока.

Указанные задачи решаются следующими средствами: разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В основной части решаются задачи занятия с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание. В этой части урока подводятся итоги.

Занятие хореографии строится на следующих 4 принципах:

– соразмерность отдельных частей урока;

– подбор упражнений и последовательность их исполнения;

– чередование нагрузки и отдыха;

– составление учебных комбинаций на урок.

Последовательность упражнений на занятии по хореографии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

Структура организации занятия по художественной гимнастике

Подготовительная часть занятия (3-5 мин.) – общеразвивающие упражнения:

– различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе, в приседе;

– различные виды бега: с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад;

– острый шаг;

– перекатный шаг;

– различные движения руками;

– наклоны.

Основная часть занятия (15-20 мин.) – хореография:

а) у опоры:

– позиции ног;

– поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями;

– волна;

– полуприседания (демиплие), приседания (гран плие) с различными движениями руками в сочетании с волнами, наклонами;

– выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону (батман тандю);

– махи ногой на 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман жэтэ);

– круги носком ноги по полу (рон де жамб пар терр) в сочетании с наклонами;

– упражнения на растягивание из исходного положения нога на опоре в сочетании с наклонами и полуприседаниями;

– махи (гран батман);

– удержание ноги;

– прыжки по 1, 2, 5-й позициям.

б) на середине.

1. Стоя на месте:

– позиции рук;

– волны и взмахи руками;

– целостная волна;

– наклоны: вперед, назад, в стороны (из различных исходных положений);

– высокое равновесие на носке одной, другую назад, руки в стороны;

– поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед.

2. В движении:

– соединение упражнений: равновесие с поворотом;

– махи с продвижением вперед;

– круглый полуприсед, волна с продвижением вперед;

– подскоки с продвижением вперед;

– прыжки на двух с продвижением вперед;

– скачок;

– открытый прыжок;

– прыжок шагом.

3. Танцевальные упражнения.

а) Танцевальные шаги:

– приставной шаг;

– шаг польки;

– шаг галопа;

– шаг вальса (в сторону, с поворотом).

б) Танцевальные связки:

– шаг польки, подскоки;

– шаг галопа, прыжки на двух вверх;

– шаг вальса в сторону, шаг вальса с поворотом.

Заключительная часть (5 мин.) – упражнения на развитие специальных качеств.

а) Упражнения на развитие гибкости:

– наклоны;

– гимнастический мост;

– «складки»;

– «кольцо»;

б) упражнения на растяжку:

– выпады;

– продольный шпагат;

– большие махи.

в) Упражнения на развитие равновесия:

– равновесие на двух, стоя на носках, руки вверх;

– равновесие на носке одной, другую назад на 60 градусов, руки в стороны;

– «волна» вперед и назад в стойку на носках.

г) Упражнения на развитие координации:

– на согласование движений рук и ног.

4. Специальные упражнения художественной гимнастики для выработки пластики, выразительности, женственности:

– различные движения руками, сопровождающиеся движениями головы;

– волны и взмахи;

– танцевальные шаги.

5. Упражнения на связь элементов художественной гимнастики с музыкальным сопровождением: танцевальные шаги, танцевальные связи, упражнения у опоры.

В конце изучаемой программы рекомендуется провести контрольный урок с выставлением оценок, критериями которых являются итоговые требования.

Раздел 3. Организационный

3.1. 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 старшегодошкольного возраста 5 - 7 лет. Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

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.

3.2Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Художественная 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)

3.3. 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.

Программно-методическое обеспечение:

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 2000
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 2000
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001

11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000

12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001

13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005

Приложение

Тематический план.

Наименование разделов и тем
I. Сентябрь – Октябрь. 1.Гибкость: прогибание туловища вперед, в стороны, назад «замок», «кольцо», «мостик» 2. Мышечный тонус: «самолет», «уголок» Подготовительные упражнения. Медитация, самомассаж. Разминочные суставные разогревающие упражнения, гимнастика. Ритмика, элементы хореографии, пантомимы (волны, взмахи, повороты, равновесие, прыжки). Упражнения на растяжку. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки и т.д.) – силовые упражнения). Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимание. Медитация и релаксация. Музыкально-двигательные задания.
II. Ноябрь – Декабрь. Лента, мяч, скакалка. Беседа, рассматривание фото, иллюстрации. Упражнения основной гимнастики. Махи в горизонтальной, боковой плоскости. Змейка с лентой; горизонтальная змейка, Спирали лентой. Круги в боковой плоскости. Броски и ловля мяча. Прыжки со скакалкой. Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением акробатики. Дыхательные упражнения. Гимнастический танец без предметов.
III. Январь – Февраль. Лента, скакалка, обруч. Силовые упражнения – лента, скакалка, обруч. Змейки горизонтальные, круги, восьмерки, махи. Прыжки со скакалкой, переводы скакалки. Повороты обруча. Повороты в боковой плоскости. Перекаты обруча. Прыжки, вращая обруч вперед, как скакалку. Элементы русского танца «русский ход, приседание «елочка».

IV. Март – Апрель. Комплекс ОРУ с мячом, скакалкой, обручем. Способы удержания мяча, скакалки, ленты. Броски под руку, броски об пол, отбивы об пол. Большие лицевые махи лентой. Лицевые круги лентой, Приставные шаги в сторону и круги лентой. Змейка. Прыжки со скакалкой. Передача скакалки из одной руки в другую. Перевод скакалки из одной руки в другую. Вращение обруча на руке в лицевой плоскости. Прыжки с обручем. Танец с лентой, с мячом.
V. Май. Мяч, обруч, лента, скакалка. Гимнастические, акробатические упражнения. Силовые упражнения – растяжки, отжимание. Стойка на руках с поддержкой и переходом на «мостик» Свободное творчество под музыку с предметом. Танец с лентой, с мячом, со скакалкой, обручем. Элементы русского танца. Дыхательные упражнения.

IV. Перспективный план. Сентябрь.

Недели	**Подготовительная часть**	**Основная часть**	**Заключительная часть**
I	Строевой шаг Легкий танцевальный шаг Ветерок Высокий шаг Приставной шаг в сторону	1.Комплекс упражнений первой группы 2.Комплекс упражнений второй группы 3.Комплекс упражнений на силу	Последовательное расслабление рук Расслабление мышц шеи «Веер», «Молоточки» Перекатный шаг с носка.
II	Ходьба гимнастическим шагом Легкий бег Высокий шаг Шаги, сгибая ноги вперед Ходьба и дыхательное упражнение	1.Комплекс упражнений первой группы 2.Комплекс упражнений второй группы 3.Комплекс упражнений на силу	Упражнения на расслабления мышц рук. Мягкий шаг с носка. Дыхательные упражнения.
III	Ходьба гимнастическим шагом Упражнения на осанку Легкий бег	1.Упражнения второй группы 2.Упражнение на равновесие 3.Повороты 4.Прыжки 5.Упражнения с лентой: Большие махи, махи в боковой плоскости	Ходьба и дыхательные упражнения

IV	Ходьба гимнастическим шагом Упражнения на осанку Легкий бег	1.Упражнения второй группы 2.Упражнение на равновесие 3.Повороты 4.Прыжки 5.Упражнения с лентой: Большие махи, махи в горизонтальной плоскости	Последовательное расслабление рук Расслабление мышц шеи «Веер», «Молоточки»

Октябрь.

Недели	**Подготовительная часть**	**Основная часть**	**Заключительная часть**
I	Ходьба гимнастическим шагом. Легкий танцевальный шаг. Ходьба на носках.	1.Комплекс упражнений первой группы. 2.Упражнения для туловища - комплекс упражнений на силу	Последовательное расслабление рук по суставам. Расслабление мышц шеи. «Молоточки» «Веер»
II	Ходьба гимнастическим шагом. Легкий бег. Приставные шаги вперед, высокий шаг. Упражнения на формирование правильной осанки.	1.Комплекс упражнений первой группы. 2.Упражнения для ног – поднимания на носки (полупальцы, вытягивание ноги в сторону на носок). Упражнения для туловища.	Упражнения на расслабление мышц рук. Упражнения для пальцев рук. Мягкий шаг с носка.
III	Упражнения на осанку. Ходьба строевым шагом. Приставные шаги вперед. Высокий шаг. Галоп.	1.Упражнений первой группы. 2.Упражнения для ног. Поднимание ноги назад. Махи в сторону. 3.Упражнения для туловища. Наклоны и повороты. Лежа на спине поднимать вверх, затем опустить.	Расслабление мышц шеи. Расслабление рук. Поднимание и опускание рук. Перекатный шаг.
IV	Упражнения на осанку. Ходьба строевым шагом. Приставные шаги в сторону. Ходьба, размахивая в боковой плоскости.	1.Упражнения второй группы. 2.Упражнение на равновесие «Ласточка». Поворот, переход, переступая на носках. Шаг правой ногой, левую согнуть вперед, правую руку вперед. 3.Прыжки 4. Упражнения с лентой.	Упражнения на расслабление мышц шеи. Расслабление рук. Перекатный шаг.

Ноябрь

Недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	Ходьба гимнастическим шагом. Легкий бег на носках. «Ветерок» Шаги, сгибая ноги вперед. Приставные шаги в сторону.	Упражнения второй группы. Упражнение на равновесие «Ласточка» Поворот, переход, переступая на носках.	Последовательное расслабление рук по суставам. Расслабление мышц шеи «Веер», «Молоточки» Перекатный шаг с носка.
II	Упражнения на формирование осанки. Бег на носках. Галоп. Ходьба гимнастическим шагом.	Упражнения первой группы. Упражнения для ног. Поднимание ноги на носки	Танцевальные движения. Приставной скользящий шаг с переменой ног. Ходьба и дыхательные упражнение.
III	Ходьба гимнастическим шагом. Упражнения на осанку. Легкий бег.	Упражнения второй группы. Упражнения на равновесие. Повороты. Упражнения с лентой. Большие махи. Махи в боковой плоскости.	Ходьба и дыхательные упражнения.
IV	Ходьба гимнастическим шагом. Приставной шаг вперед. Высокий шаг.	Упражнения второй группы. Упражнения на равновесие. Повороты. Упражнения с лентой. Большие махи. Махи в боковой плоскости.	Последовательное расслабление рук. Мягкий шаг с носка. Расслабление мышц шеи.

Январь.

Недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	Ходьба обычная на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием	Упражнения со скакалкой. Махи в боковой, лицевой плоскости. Соединение кругов и махов в лицевой плоскости. Круги в горизонтальной	Переменный шаг с продвижением назад. Окрестный шаг в сторону – «припадания» Ходьба и дыхательное упражнение.

	колена. Бег, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	плоскости.	
II	Упражнения на формирование свода стопы. Бег с захлестом ног назад. Шаги с выпадами.	Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки со скакалкой. Лента – «восьмерка», Спираль вертикальная.	Попеременные махи руками – правой.левой.
III	Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом вперед и назад, ходьба в полуприседе. Легкий бег, сгибая ноги назад.	Комплекс упражнений первой группы. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.	Упражнения на расслабление. Поднимание и опускание рук. Сведение и разведение рук. Ходьба и дыхательное упражнения.
IV	Чередование ходьбы на носках, на пятках, широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Упражнения с мячом. Броски под руку. Броски об пол. Отбивы об пол. Выкрут мяча	Упражнения на расслабление. Мягкий шаг с носка. Перекатный шаг. «Молоточки»

Февраль.

Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	Легкий танцевальный шаг. Легкий бег «Ветерок» Приставные шаги прыжками.	Упражнения с лентой. Большие лицевые махи.	Самомассаж. Поглаживание. Разминание. Растирание.
II	Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. Ходьба в полуприседе. Бег мелким и широким шагом, на носках.	Упражнения для кистей рук. Упражнения для мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног.	Дыхательная гимнастика. «Ладошки» «Погончики» «Насос» «Кошка» (присядь с поворотом).
III	Ходьба выпадами, на	Упражнения второй	Дыхательные упражнения

	наружных сторонах стоп.	группы. Поворот, приседая на носках. Скрестные повороты назад, вперед. Повороты на носках. Прыжки «выпрямившись» Упражнения для брюшного пресса и ног.	«Обними плечи» «Большой маятник» «Повороты головы» «Перекаты»
IV	Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. Ходьба строевым шагом, сохраняя осанку. Бег, высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед.	Упражнения со скакалкой. Махи в лицевой плоскости. Махи в боковой плоскости. Соединение кругов и махов в лицевой плоскости. Круги в горизонтальной плоскости.	Последовательное расслабление рук по суставам. Расслабление мышц шеи. Поднимание и опускание рук.

Март

Неделя	**Подготовительная часть**	**Основная часть**	**Заключительная часть**
I	Чередование ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий бег. Ходьба и дыхательное упражнение.	Элементы русского танца. Медленный русский ход. Русский переменный шаг с продвижением назад. Скрестный шаг в сторону. «Елочка»	Ходьба и дыхательное упражнение. Последовательное расслабление рук по суставам.
II	Ходьба гимнастическим шагом. Приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; Ходьба и дыхательные упражнения.	Элементы русского танца. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем.	Расслабление мышц. «Веер» Переводы рук вправо и влево.
III	Ходьба обычным шагом. Ходьба широким и мелким шагом, в полуприседе. Бег, выбрасывая ноги вперед.	Упражнения первой группы. Упражнения второй группы. Упражнения с мячами.	Дыхательная гимнастика. «Ладошки» «Погончики» «Насос» «Кошка»
IV	Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба на наружных сторонах с	Упражнения первой группы.	Упражнения на расслабление.

	высоким подниманием бедра. Легкий бег, ходьба.	Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами.	Переменный шаг с продвижением назад.

Апрель

Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	Ходьба обычным шагом. Чередование ходьбы на носках, пятках. Легкий бег. Ходьба и дыхательное упражнение.	Комплекс упражнений первой группы. Комплекс упражнений второй группы. Упражнения с лентой.	Дыхательные упражнения. Последовательное расслабление рук по суставам. Расслабление мышц шеи.
II	Легкий танцевальный шаг. Легкий бег «Ветерок»	Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем.	Упражнение на расслабление.Упражнения для пальцев рук. Мягкий шаг с носка.
III	Ходьба гимнастическим шагом. Легкий бег. Ходьба и дыхательное упражнение.	Упражнения с лентой. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом.	Расслабление мышц шеи. Расслабление и опускание рук. Перекатный шаг.
IV	Ходьба широким и мелким шагом, Ходьба приставным шагом	Комплекс упражнений первой группы. Комплекс упражнений второй группы. Упражнения с мячом.	Расслабление мышц шеи. Расслабление рук. Мягкий шаг с носка.

Май

Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	Ходьба гимнастическим шагом. Упражнения на осанку. Легкий бег.	Разучивание танцевальных движений. Приставной скользящий шаг с переменой ноги. Полька. Вальс. Медленный русский ход.	Мягкий шаг с носка. Сведение и разведение рук. Переводы рук вправо, влево.
II	Ходьба обычная, на пятках, на носках с разными положениями рук. Бег обычный на носках, высоко поднимая колено. Ходьба и дыхательное упражнение.	Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения с лентой.	Упражнение на расслабление. Мягкий шаг с носка. Перекатный шаг. «Молоточки»

III	Ходьба гимнастическая. Легкий бег на носках. «Ветерок» Приставные шаги в сторону.	Упражнения с лентой. Упражнения с мячом. Упражнения с обручем.	Упражнения на расслабление. Мягкий шаг с носка. Перекатный шаг. «Молоточки»
IV	Ходьба обычным шагом. Ходьба на наружных сторонах стопы.	Комплекс упражнений первой группы. Комплекс упражнений второй группы.	Дыхательное упражнение. «Обними плечи» «Большой маятник»