Пояснительная записка.

В наше время гимнастикой называют систему спе­циально подобранных физических упражнений и ме­тодических приемов, применяемых для всесторонне­го физического развития, совершенствования двига­тельных способностей и оздоровления.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, дошкольного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников.

С этой целью в дошкольных учебных заведениях организовываются группы со спортивной ориентацией на художественную гимнастику.

Поскольку художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, для всестороннего психофизического развития дошкольников.

Предлагаемая рабочая программа по художественной гимнастике направлена на:

* Формирование правильной осанки, походки, свода стоп;
* Укрепление всех групп мышц;
* Развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических упражнений;
* Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений;
* Гармоничное развитие детей;
* Укрепление здоровья дошкольников;
* Развитие и совершенствование физических и функциональных способностей;
* Формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании;
* Подготовку к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Занятие ведётся 1 час в неделю. Всего 4 часа в месяц.

 Перспективный план по обучению художественной гимнастике.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Месяц |  Цель  |  Двигательные навыки и упражнения. | Дополнительное оборудование. | Количество часов |
| Сентябрь | * 1. Учить детей правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции;
* 2. Учить детей правильной постановке ног в 1 и 2-ой позиции;
* 3. Упражняться в растяжке;
* 4. Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;
* 5. Изучение хореографического движения «Деми-плие».
 | * Постановка 1 и 2-ой позиции ног;
* Постановка 1 и 2-ой позиции рук;
* Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»;
* Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;
* Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;
* Хореографическое движение «Деми-плие».
 |  |  4 |
| Октябрь | * 1. Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции;
* 2. Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции;
* 3. Упражняться в растяжке;
* 4. Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»;
* 5. Упражнять в заданиях на гибкость;
* 6. Изучение «Гранд-плие»;
* 7. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.
 | * Постановка 3-й и 4-й позиции ног;
* Постановка 3 и 4-ой позиции рук;
* Упражнение «Берёзка» с поддержкой;
* Упражнение «Полушпагат»;
* Упражнение на гибкость «Змейка»;
* «Гранд-плие» в 1 и 2-ой позиции ног;
* Хореографическая композиция «Осенние лучики»
 | Ленточки на кольцах по 2 шт. на каждого. |  4 |
| Ноябрь | 1. Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции; 2. Упражнять в заданиях на гибкость;3. Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;4. Разучивание «Батмана»;5. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения. | * Постановка 5-й и 6-й позиции ног;
* Упражнение на гибкость «Корзинка»;
* Упражнение «Берёзка» без поддержки;
* Упражнение «Дельфин»;
* «Батман» из 3-е позиции ног;
* Хореографическая композиция «Снежинки»;
* Хореографическая композиции
* «Снеговики и гномы»
 | Шарфы, шапочки, колпачки, жилетки. |   4 |
| Декабрь | 1. Упражнять в растяжке ног;2. Изучить боковой перекат;3. Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения;4. Разучивание «Гранд-батмана»;5. Выступление не новогоднем утреннике с хореографическими композициями.  | * Упражнение на растяжку ног «Лодочка»;
* Боковой перекат;
* «Гранд-батман»;
* Хореографическая композиция «Снежинки»;
* Хореографическая композиция «Снеговики и гномы»
 | Шарфы, шапочки, колпачки, жилетки. |  4 |
| Январь | 1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу;2. Учить гимнастическим упражнениям с мячом;3. Изучение прыжка «Наскок»;4. Изучение прыжка «Полушпагатом» | * Продольный шпагат на правую и левую ногу;
* Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено
* Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана»
* Прыжок «Наскок»
* Прыжок «Полушпагатом»
 | Мячи большого диаметра по количеству детей. |  4  |
| Февраль | 1. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»;2. Обучать длинному кувырку вперёд;3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты;4. Изучение прыжка «Поворотом»;5. Упражняться в гимнастических заданиях с мячом. | * Упражнение «Мостик» с положения лёжа на спине;
* Длинный кувырок вперёд;
* Продольный шпагат на правую и левую ногу;
* Прыжок «Поворотом»;
* Прыжок «Полушпагатом» с мячом
 | Мячи большого диаметра по количеству детей; гимнастические маты. |  4 |
| Март | 1.Продолжать обучение длинному кувырку вперёд;2. Продолжать развивать гибкость используя упражнение «мостик»;3. Повторить хореографические упражнения «Деми-плие», «Гранд-плие» сохраняя правильную осанку;4. Учить передавать музыкальное настроение при помощи движений;5. Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.  | * Совершенствовать длинный кувырок вперёд;
* Упражнение «мостик» с положения стоя;
* «Деми-плие» и «Гранд-плие»;
* Хореографическая композиция «Весенняя».
 | Гимнастические маты; цветы. |  4 |
| Апрель  | 1. Продолжать развивать гибкость.2. Обучать стойке на голове;3. Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»;4. Обучать гимнастическим упражнениям с обручем. | * «Мостик» с положения стоя;
* Стойка на голове;
* Подброс мяча одной рукой и ловля его в воздухе другой рукой;
* Прыжок «Полушпагатом» с подбросом обруча.
 | Обручи по количеству детей. |  4 |
| Май | 1. Закрепление пройденного материала;2. Совершенствовать хореографические упражнения «Батман» и «Гранд-батмана»;3. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию: «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд», «стойка на голове».4. Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; прыжок «Наскок»;прыжок «Поворотом». | * «шпагат»,
* «мостик»,
* «берёзка»,
* «длинный кувырок вперёд»,
* «стойка на голове».
* «Батман»,
* «Гранд-батмана»,
* прыжок «Полушпагатом»,
* прыжок «Наскок»,
* прыжок «Поворотом».
 |  |  4  |
|  Всего 36 часов |

 Список литературы:

1. Кечеджиева Л.. Обучение детей художественной гимнастике.-М.,1985
2. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л.А.Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003. - 382 с.
3. Зинченко В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ / В.С. Зинченко - М.: ФиС, 1972. - 92 с.