

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 204»**

**Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 о 30.08.2022**

**УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 204
_____ Е.В. Матвиенко**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-оздоровительной направленности
«КАЛЕЙДОСКОП»
возраст воспитанников 5-7 лет**

Хабаровск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы

Учебно – тематический план

Оценка эффективности реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Список используемой литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Калейдоскоп» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а так же эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии.

Отличительная особенность программы – использование всевозможных движений из области гимнастики, хореографии, ритмики, гимнастических движений с предметами, логоритмики, что позволяет развить у детей не только музыкально – ритмические способности, а так же двигательные умения и навыки. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений позволяет использовать их в любых формах организации с детьми (от утренней гимнастики и физкультуры до спортивных праздников).

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- СП 2.43648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, введенные в действие с 01 января 2021 г.;
- Устав МАДОУ № 204

Цель и задачи программы

Цель программы

развитие двигательных способностей детей, формирование разнообразных умений, качеств личности, используя элементы художественной гимнастики и ритмики

Задачи программы

- дать представление о базовых элементах гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии;
- формировать правильную осанку;
- развивать гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными движениями;
- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- воспитывать интерес к занятиям художественной гимнастикой.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проводятся в двух возрастных группах:

1 группа – дети 5-6 лет

2 группа – дети 6-7 лет

К занятиям допускаются все желающие указанных выше категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Общая продолжительность одного занятия в соответствии с нормами СанПин и возрастными особенностями детей составляет:

1 группа – 25 минут

2 группа – 30 минут

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол – во часов в год
1 год	25-30 минут	2	8	64 часа

Состав группы – 10-15 человек

Основные формы и методы

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ инструктором, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений проводится с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применения помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, ограничения.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Бутерброд», «Арбуз», «Бабочка», «Паук» и др)

Они помогают детям по ассоциации с животными, предметами не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.

Структура занятий

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность
Вводная	Упражнения общей разминки – разные виды ходьбы и бега, перестроений, логоритмические упражнения	5-10 мин
Основная	Гимнастические упражнения - игровой стретчинг Упражнения с предметами Ритмические композиции	10-15 мин
Заключительная	Музыкально – танцевальные игры, релаксация	5-10 мин

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития и развития двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений;
- числа необходимых повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа и амплитуды движений;
- степени сложности, ритма и точности выполнения.

Содержание программы

Основное содержание программы составляют:

- музыкально-ритмические композиции

Цель: развитие умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом музыки, обогащение двигательного опыта, развитие умения ориентироваться в пространстве, развитие творческих способностей.

- гимнастические упражнения – игровой стретчинг

Цель: выработка правильной осанки, укрепление мышц живота, спины и плечевого пояса, развитие координационных способностей, увеличение гибкости позвоночника

- логоритмические упражнения

Цель: развитие ритмичности и четкости движений, умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике

- упражнения с предметами

Цель: развитие координационных способностей, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти, развитие точности движений в пространстве, мелкой моторики кистей рук.

- показательные выступления

Цель: усвоение и закрепление пройденного материала, развитие воображения, музыкальности, творчества, осуществление социальной адаптации в обществе.

Учебно – тематический план

№	Раздел программы	Содержание	Кол –во часов
1.	Гимнастические упражнения	Игровой стретчинг : упражнения для мышц ног из и.п. – сидя на полу – «Бутерброд», «Ножницы», «Велосипед», «Бабочка и паук», «Арбуз», «Книжка», «Черепашка», «Складочка», «Птица» упражнения для мышц спины и развития гибкости позвоночника – «Дерево», «Кошечка», «Складочка», «Ладошки», «Змея», «Пенечки», «Маленький мостик» гимнастические упражнения – «Корзинка», «Колечко», «Мостик с двух колен», «Улитка», «Ласточка с колена» Постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения	16
2.	Логоритмические упражнения	Выполнение ритмических движений под чтение стихотворения с выражением эмоций, мимики. Упражнения: «Девочка Маша», «Шкатулка», «Любопытная Варвара», «Мы – шоферы», «Кошка, кот и семь котят» и др.	В процессе занятий
3.	Упражнения общей разминки	Ходьба: гимнастическим шагом, на носках, приставным шагом вперед и в сторону, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колена (высокий шаг), бодрая, спокойная. Бег: легкий, острый, на полупальцах, передающий различный образ. Прыжковые движения: на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, прямой и боковой галоп, поскок «легкий», «сильный».	В процессе занятий
4.	Музыкально – ритмические движения	Выполнение упражнений на счет 1-8, в сочетании с музыкальным сопровождением Движения головой: наклоны вправо-влево, вперед-ровно; повороты вправо-влево Движения плечами: вверх-вниз, вперед-ровно одновременно и поочередно Движения руками: махи, сгибания, «волна», «мельница». Движения ногами: понятия - «птичка»,	14

		«утюжок», «флажок»; «пружинка»; шаги и прыжки с поворотом; «гармошка»; приставной шаг вправо-влево; стойка на полупальцах Движения корпусом: наклоны, повороты с пружинкой.	
5.	Работа с предметами	Освоение техники передачи, удержания предметов в статическом положении и в движении. Мяч: броски, прокатывание, передача, ритмические движения под музыку с мячом Обруч: махи, броски, прокатывание, вращение, ритмические движения под музыку Ленты: махи в вертикальной и горизонтальной плоскости; «змейка» в вертикальной и горизонтальной плоскости; «спираль» - круговые движения кистью; «колесо» - круговые движения лентой в вертикальной и горизонтальной плоскости. Скакалка: вращения, прыжки.	16
6.	Подготовка к показательным выступлениям	Разучивание музыкально – ритмических композиций с предметами и без них. Демонстрация освоенных упражнений и комбинаций	18
7	Музыкально – танцевальные игры	Исполнение знакомых движений в игровых ситуациях и под другую музыку, импровизирование в драматизации	В процессе занятий

Количество часов, затраченных на изучение движения, может варьироваться по мере усвоения.

Оценка эффективности реализации программы

Планируемые результаты

- Умеют точно координировать движения в соответствии с основными средствами музыкальной выразительности;
- Владеют основными элементами и комплексами гимнастических упражнений без предметов и с предметами, элементами хореографии;
- Имеют прирост развития физических качеств – гибкости, координации, выносливости.
- Проявляют дисциплину, настойчивость, целеустремленность.
- Имеют устойчивый интерес к занятиям спортом и художественной

гимнастикой

Механизм оценивания образовательных результатов.

Для оценки результативности программы используются следующие методы: наблюдения, диагностика на основе тестов (проводится в конце года)

Формы подведения итогов реализации программы

Теоретическая подготовка (беседа, наблюдения)

Специальная физическая подготовка – контрольные тесты.

Техническая подготовка – выполнение комплекса упражнений, участие в показательных выступлениях.

Критерии оценки уровня теоретической подготовленности: интерес к занятиям художественной гимнастикой, использование специальной терминологии.

Критериями оценки специальной физической и технической подготовленности является выполнение контрольных тестов:

№	Название теста	Описание
1.	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь	При выполнении теста измерительная линейка лежит следующим образом: нулевая отметка на линии пяток ребенка, расстояние между пятками 25 см., минусовые деления линейки идут от пяток к туловищу, а плюсовые от туловища.
2.	Сохранение позы Ромберга при условии зрительного контроля.	И.п. – стоя, ступня одной ноги прижата к колену другой, руки вытянуты вперед на уровне плеч, пальцы рук сомкнуты. Удерживать положение до потери равновесия. Потерей равновесия считается опора на две ноги или если ребенок начинает передвигаться, прыгать. Невыполнение – стойка менее 15 секунд.
3.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат. Контрольной время – 10 секунд. Невыполнение – балансирование, остановка, превышение контрольного времени.
4.	Упражнения на определение гибкости позвоночника	«Корзинка», «Колечко», «Улитка», «Складка», «Птичка», «Мостик с двух колен».
5.	Упражнения с мячами	Броски, отбив, передачи, перекаты, удержание
6.	Упражнения со скакалкой	Вращения, прыжки
7.	Упражнения с лентой	Манипуляции на месте и в движении

Оценка усвоения производится по 10 бальной системе. Минимальный уровень – 5 баллов, базовый уровень – 6-8 баллов, максимальный уровень – 9-10 баллов.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал

Музыкальный центр

Аудиозаписи на флеш картах и дисках

Мячи гимнастические – 15 шт.

Скакалки – 15 шт.

Обручи – 15 шт.

Ленты гимнастические – 15 шт.

Скамейки – 4 шт.

Список литературы для педагога дополнительного образования

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» - программа по ритмической пластике для детей
2. И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова – программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
3. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина программа «Старт»
4. Н.А.Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика»