

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление делами Президента Российской Федерации
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 6 от «30» мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по педагогической работе

Трунин О.Г.

Протокол № 1 от «28» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФГБОУ "Прогимназия
"Снегири" Николаева Т.Н.

Приказ № 83В от «28» августа
2025 г.

Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРОГИМНАЗИЯ "СНЕГИРИ" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Николаева Татьяна Николаевна Директор	 Не требуется для подписания	595A058F806D027DF20E1C237 F5227F9 с 07.11.2024 16:21 по 31.01.2026 16:21 GMT+03:00

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Опарина Елена Николаевна
Инструктор по ФИЗО

м.о. Истра с. Рождествено, 2025

Пояснительная записка.

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

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Основание для разработки Программы

Программа по художественной гимнастике имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена с учетом парциальной программы «Гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г. Верховиной, Л.А. Заикиной.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

Цели программы:

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества,

- обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - формировать эстетический вкус, чувство гармонии

Средства и формы проведения занятий.

Построение и выбор средств, зависит от поставленных целей и задач занятия. Основным средством являются упражнения и элементы ритмической и художественной гимнастики, которые подразделяются на:

1. элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
2. упражнения с предметами (лентой, обручем, мячом, скакалкой);
3. упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.);
4. упражнения с элементами хореографии и танца;
5. упражнения на согласованность движений с музыкой;
6. ритмические упражнения;
7. упражнения на релаксацию;
8. упражнения из других видов спорта;
9. свободные перемещения по площадке (индивидуальные и групповые);
10. элементы акробатических упражнений.

Используются различные формы проведения занятий.

Программа рассчитана на 1 год

Продолжительность занятий составляет 45 минут, 2 раза в неделю.

Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Перспективный план по обучению художественной гимнастике.

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Дополнительное оборудование.	Количество занятий
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 «Демиплие».	❖ 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 «Демиплие».		8
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 «Грандплие»;	❖ 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»; ❖ «Грандплие» в 1 и 2-ой позиции ног; ❖ Хореографическая композиция «Осенние лучики»	Ленточки на кольцах по 2 шт. на каждого.	8

	7. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.			
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.	8
Декабрь	1. Упражнять в растяжке ног; 2. Изучить боковой перекат; 3. Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения; 4. Разучивание «Гран д-батмана»; 5. Выступление не новогоднем утреннике с	❖ Упражнение на растяжку ног «Лодочка»; ❖ Боковой перекат; ❖ «Гранд-батман»; ❖ Хореографическая композиция «Снежинки»; ❖ Хореографическая композиция «Снеговики и гномы»	Шарфы, шапочки, колпачки, жилетки.	8

	хореографическим и композициями.			
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.	8
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.	8
Март	1. Продолжать обучение длинному кувырку вперёд; 2. Продолжать развивать гибкость используя упражнение	❖ Совершенствовать длинный кувырок вперёд; ❖ Упражнение «мостик» с положения стоя; ❖ «Деми-плие» и «Гранд-плие»; ❖ Хореографическая композиция	Гимнастические маты; цветы.	8

	«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.	«Весенняя».		
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.	8

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».	8
			Всего 72 занятия