

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка – детский сад №51 «Росток»
города Ставрополя*

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР

д/с №51 «Росток»

_____ А.В. Маликова

**Рабочая программа
дополнительного образования
по акробатике с элементами
художественной гимнастики
и спортивного танца для детей
5 – 7 лет «Ласточка»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
воспитатель по ФИЗО
Давидян М. А.

Ставрополь, 2023

1. Пояснительная записка.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-го - 7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Заметив, что дети на занятиях по интересам показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не совсем грамотно и правильно, а некоторые упражнения могут быть опасными без квалифицированной помощи, решила организовать акробатический кружок «Ласточка», который поможет детям выполнять упражнения правильно и красиво. В кружок набираются дети с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным

оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Обобщив опыт работы по теме «Дополнительные нетрадиционные формы углубленной работы с одаренными детьми в ДОУ», систематизировала в программу «Акробатика для дошколят» для детей 5-7 лет акробатического кружка «Ласточка», которая позволяет углубленному обучению акробатических движений, элементам художественной гимнастики и спортивного танца.

Цель программы.

Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики и спортивного танца.

Задачи программы.

- *оздоровительные:*
 - сохранение и укрепление здоровья;
 - укрепление мышечного корсета;
 - формирование правильной осанки;
 - профилактика плоскостопия;
 - укрепить мышцы дыхательной системы,
- *образовательные:*
 - обучение акробатическим упражнениям,
 - формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
 - научить детей владеть своим телом;
- *развивающие:*
 - развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- *воспитательные:*
 - формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,
- *психологические:*
 - снятие психологической напряженности;
 - воспитание сознательной дисциплины, воли.

Продолжительность реализации программы – 2 года с детьми 5-7 лет. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках.

Режим занятий. При наполняемости группы 12 человек, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю.

Дни занятий кружка выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием основных занятий. Продолжительность занятий не более 30 минут.

Структура занятий состоит из 3 частей:

- *подготовительной* (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж)
- *основной* части (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, упражнения на снарядах).
- *заключительной* (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

Ожидаемые результаты.

- Овладение детьми акробатическими упражнениями
- Соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- Выявление и осознание ребенком своих способностей.
- Умение владеть своим телом.
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- Повышается уровень физической подготовки.
- Уменьшается процент заболеваемости.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) в праздниках: «8 Марта», «День защитников Отечества» «Выпуск в школу», «Папа, мама я - спортивная семья», «Олимпийские игры»; гимнастико-акробатический вечер «Цирк зажигает огни», «Летние и зимние спортивные праздники», день

здоровья «Будь здоровым, будь веселым», на родительских собраниях.

- Отчеты о работе кружка «Ласточка» на методических объединениях, педсоветах, семинарах – практикумах.
- Представление обобщенного опыта работы – руководителя кружка.

2. Структура и методические особенности занятий.

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Из разнообразных средств и методов избрала такие, которые бы наилучшим образом отвечали образовательным, оздоровительным и воспитательным задачам занятия.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные виды ходьбы и бега; несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д.. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, элементы современного и народного танца, упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

Методические особенности.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на

расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

3. Условия.

Большое внимание уделяется созданию условий для организации и ведения гимнастическо - акробатического кружка «Ласточка».

Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы спортивный зал перед занятием был убран влажным способом и проветрен. Следует проверить количество и исправность: спортивных предметов (мячей, обручей, ленточек и т.д.); оборудования (гимнастической скамейки, гимнастической лестницы, спортивного комплекса (кольца, турник, канат, подвесная лестница)). Определить удобное и безопасное место для магнитофона. Проверить наличие музыкального материала для сопровождения упражнений, намеченных на данное занятие. Под снарядами, при выполнении акробатических упражнениях кладутся мягкие маты. С целью безопасности необходимо продумать расположение оборудования в спортивном зале.

Для выполнения программы имеются:

- Диски детских песен современных композиторов;
 - русские народные мелодии;
 - Диск «Музыка для души» - лирические мелодии.
 - Современные песни и др.
 - Музыкальный центр,
 - Видеомагнитофон.
-
- Занятия проходят под заранее подготовленную фонограмму для каждого занятия.

4. Требования к одежде.

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым. Желательно чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво

двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

5. Требования к подбору музыки.

В кружке музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В своей работе использую музыкальное сопровождение в записи: эстрадную, классическую, народную музыку, детские песни современных композиторов.

6. Список литературы:

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
2. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
3. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В. Яковлевой. Р.А. Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».

6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 1996 г. Статья Л.В Яковлевой. Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223 с
10. Боброва Г.А.. Искусство грации. М., «Детская литература», 1986 г.
11. Народные методы лечения 7000 рецептов. Т.М.Мороз. Статья «Как помочь своему здоровью с помощью своих рук (самомассаж) стр.230.
12. Художественная гимнастика в школе. Г.А.Боброва. Издательство «Физкультура и спорт» 1978 г.
13. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.