

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №101  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 101  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 4 от 25.05.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ГБДОУ детского сада №101  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
/И.В. Литвинова  
Приказ №151в от 25.05.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОБНАЯ ПРОГРАММА «ГИМНАСТИКА»  
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст детей: 4-5 лет  
Срок реализации: 3 недели

Разработчик:  
Мануйлович Анжела Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Капельки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные Постановлением Главного санитарного врача российской Федерации №28 от 28.09.2020

- Основная образовательная программа ГБДОУ детский сад № 101 общеразвивающего вида Невского района Санкт-Петербурга Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1.1. Актуальность и новизна Программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия гимнастикой.

Программы по гимнастике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы упражнений в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

### **Новизна Программы**

Программа по гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

**Педагогическая целесообразность.** Упражнения доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Занимаясь гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### **1.2. Отличительные особенности программы.**

На занятиях гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

### **1.3. Адресат программы**

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 4-5 лет. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

### **1.4. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

*1. Оздоровительно-коррекционные задачи.*

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

#### *2. Образовательные задачи.*

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### *3. Воспитательные задачи*

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

### **1.5. Условия реализации программы.**

*1. Условия набора и формирования групп.* Зачисление учащихся в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и дошкольным образовательным учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей».

#### *2. Особенности реализации Программы*

Срок реализации программы – 3 недели

Учебный план включает в себя 64 занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 уч. часа (в соответствии возрастным нормам детей 4-5 лет: продолжительность одного часа равна 20 минутам).

Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня.

Проведение в дошкольном образовательном учреждении дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается.

Программа обучения рассчитана на групповое обучение. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы проведения занятий: Игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

### *3. Кадровое обеспечение программы.*

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационных характеристик для соответствующих должностей педагогических работников. Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

### *4. Материально-техническое обеспечение программы.*

Дополнительный инвентарь для занятий

- спортивный инвентарь,
- секундомер
- демонстрационный материал
- картотека игр и упражнений
- Музыкальный центр
- Диски и флеш накопитель с музыкальным сопровождением
- Маты гимнастические – 12 шт.
- Плоскостные ориентиры (кружки, цветочки и др.) – по 20 шт..
- Мячи фитбольные – 10 шт.
- Флажки – 40 шт.
- Помпоны болельщиков – 60 шт. Палки болельщиков – 40 шт.
- Короткие ленты – 20 шт.
- Обручи гимнастические малые – 20 шт.
- Обручи гимнастические большие – 5 шт.

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей

## **1.6. Планируемые результаты**

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

**Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

- Игра,
- Эстафета,
- Творческое задание

- Выступления детей с комплексом упражнений фитбол- гимнастики на праздниках, в концертных программах.

- Открытое занятие

### **Формы контроля качества результатов освоения программы**

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

Методы контроля: наблюдение, анкетирование, беседа, собеседование, анкетирование, анализ, мониторинг.

Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>обучение</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
3 недели	С момента заключения договора		3	6	2 раза в неделю во вторую половину дня 20 минут

### **3. Содержание программы**

Программа включает в себя:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
- перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

### **Методы и приёмы обучения.**

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

**Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

### **Круговая тренировка:**

#### **Разновидности круговой тренировки:**

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

**Мотивационные (убеждение, поощрение);**

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

**3.1.Календарно-тематическое планирование**

<p><b>1 неделя Занятие</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>
<p><b>2 неделя Занятие</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>
<p><b>3 неделя Занятие</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>



### **Ожидаемый результат.**

В результате обучения дети должны

#### **знать:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях гимнастикой, приемы самостраховки.

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

#### **уметь:**

- выполнять правила техники безопасности на занятиях
- выполнять комплексы упражнений программы гимнастики первого года обучения:
- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и упражнений гимнастики.

в ритмично двигаться в различном музыкальном темпе

в выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

### **Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

- Наблюдение педагога,
- Игра,
- Выступления детей с комплексом упражнений гимнастики на праздниках.
- Открытые занятия.

### **3.2. Оценочные и методические материалы**

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по футбол- гимнастике проводится контрольные упражнения программы.

Для оценки эффективности занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Высокий уровень.** Уверенно самостоятельно выполняет движения на футболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

**Средний уровень.** С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

**Низкий уровень.** Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### Список литературы

1. Евдокимова Е.А. Гимнастика в оздоровлении организма / Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур.- СПб, 2000
2. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
3. Сайкина Е.Г. Аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
5. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
6. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб.пособ. – М., 1987. – 418с.
7. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
8. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
9. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод.пособ. – М., 1985. – 45с.
10. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с