




**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района  
г. Екатеринбурга**

Программа рассмотрена и допущена к  
реализации решением Экспертного совета  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района  
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.  
Председатель Экспертного совета  
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДТ  
Октябрьского района  
 Биктимиров Р.Р.  
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



О.А. Возовикова

**Художественная гимнастика**  
(дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 3- 6 лет,  
срок реализации – 2 года)

г. Екатеринбург, 2017

## Пояснительная записка

Достоинства гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны давно. Базируясь на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений, занятия художественной гимнастикой благотворно влияют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения составляет двигательную культуру человека, основой которой является мышечное чувство, формируемое в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь художественной гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика», адресованная детям 3-6 лет, - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. На занятиях также разучиваются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям у каждого ребёнка развивается гибкость, соответствующая его своим физическим возможностям. Систематические упражнения, пример сверстников в группе, поощрение педагога способствуют повышению и развитию возможностей каждого.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в

успехе, у них все получается.

### **Цель и задачи**

**Цель программы** - содействие укреплению здоровья обучающихся, их эстетическому развитию, воспитание моральных и волевых качеств личности посредством художественной гимнастики.

#### **Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать общие представления о художественной гимнастике;
- обучить комплексам физических упражнений с предметами и без них;
- научить самостоятельно сочинять и ставить гимнастические упражнения;
- 

### **Условия реализации программы**

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 3 до 6 лет. Обучение реализуется в режиме учебных занятий. Продолжительность занятий - 2 часа в неделю по 25 минут (1 астрономический час) – 76 часов в год.

### **Планируемый результат**

По окончании курса обучающиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, элементами акробатики, приемами, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них. На завершающем спортивном празднике демонстрировать программы по художественной гимнастике и показательные выступления. Выполнить контрольные испытания по СФП.

**Учебно-тематический план  
1-й год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	
2.	Основы знаний.	2	1	1
3.	<b>Строевые упражнения и фигурная маршировка.</b>	6		6
4.	<b>Упражнения у опоры.</b>	7		5
5.	<b>Элементы акробатики.</b>	11	1	10
6.	Упражнения с предметами.	11	1	10
7.	Комбинации художественной гимнастики.	12	1	11
8	Партерная гимнастика, ОФП	20	1	19
	Контрольные испытания	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Содержание программы.**

**1. Основы знаний – 2 часа**

- а) Виды гимнастики
- б) История гимнастики, эволюция гимнастики
- в) Приёмы самомассажа. Традиционные и нетрадиционные виды гимнастики.

**2. Строевые упражнения и фигурная маршировка – 6 часов**

- строевой шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- переменный (русский шаг);
- шаг польки;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- тройной шаг;
- вальсовый шаг;
- скрещивающийся шаг.

**3. Упражнения у опоры – 7 часов**

- волна;
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

**4. Элементы акробатики – 11 часов**

- кувырки;

- перекаты;
- перевороты;
- стойки.

### **5. Упражнения с предметами – 11 часов**

- упражнения с мячом:
  - а) упражнения с малыми теннисными мячами;
  - б) упражнения со средним резиновым мячом;
  - в) танцевальные движения с мячом (полка с малым мячом).
- упражнения со скакалкой:
  - а) «Качалочка»;
  - б) вращение скакалки;
  - в) танцевальные движения со скакалкой;
- упражнения с обручем:
  - а) вращение обруча;
  - б) перебрасывание, подбрасывание;
  - в) прыжки через обруч;
  - г) стойки и равновесие с обручем;
  - д) позы.

### **6. Комбинации художественной гимнастики –12 часов**

- практические самостоятельные занятия;
- демонстрация индивидуальных комбинаций.

### **7. Партерная гимнастика, ОФП – 20 часов**

- отработка и закрепление полученных умений и навыков;
- развитие физических качеств.

### **8. Контрольные испытания - 2 часа**

## **Методические рекомендации**

### **Азбука музыкального движения**

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши*– простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»*- легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

- «*Мячик*»- прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- *Упражнения для рук и кистей*. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч*. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «*Мельница* » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок»*. «*Птичка*»- оттянутый носок вперед, в стороны. «*Утюжок*» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «*Флажок*» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу»*. Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по I позиции.
- «*Топотушки*» -притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- *Тройные притопы с остановкой*.
- *Логика поворотов вправо и влево*. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- *Поднимание на полупальцы по VI позиции*.

### ***Танцевально-образные движения***

«*Звереритмика*» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,  
Стала кошка лапки мыть,  
Понаблюдав за ней немножко,  
Мы все движенья можем повторить.  
*Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).*  
*Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)*  
*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*
- Змея ползет тропой лесной,  
Как лента по земле скользит,  
А мы движение такое,  
Рукою сможем все изобразить.  
*Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).*  
*Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)*  
*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*

- Стоит цапля на болоте,  
Ловит клювом лягушат,  
И так стоять совсем не трудно  
Для нас, для тренированных ребят.  
*Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).*  
*Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)*  
*Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*
  - Ветер деревце качает,  
Хочет ветку наклонить,  
Понаблюдав за ним немножко  
Мы все движенья сможем повторить.  
*Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямыеверху над головой изображают качающееся дерево).*  
*Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямыеверху над головой изображают качающееся дерево).*  
*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*
    - Мартышка к нам спустилась с ветки,  
Мартышку надо уважать  
Ведь обезьяны наши предки,  
А предкам детки, надо подражать.  
*Раз, два, три – ну-ка повтори.*  
*Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).*  
*Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).*
      - Этюд, имитирующий действия человека.  
Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).  
Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).  
Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала!(топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

### **Основные виды движения**

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

- *Галоп (лицом в круг).*

## **Партерная ГИМНАСТИКА**

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- *Упражнение для подъема стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- *Упражнение для выворотности стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

«*Буратино*» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«*Солнышко*» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«*Складочка*» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

«*Бабочка*» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«*Лодочка*» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«*Рыбка*» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«*Русалочка*» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

«*Колечко*» – *упражнение для мышц спины.* Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.



«Ушастый зайчик» –упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Корзиночка» –упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

«Дощечка» –упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

### ***Рисунки танца. Пространственные перестраивания***

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

*Круг.* Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;
- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

*Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

*Колонна.* Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

### ***Танцевально-образная импровизация***

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### ***Простые элементы танца***

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

*Комбинации движений на месте.*

*I комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

- 2 такт – вернуться в исходное положение.
- 3 – 4 такты – *упражнение «тик-так» головой.*
- 5 такт – отвести левую ногу на носок вперед (*«птичка»*).
- 6 такт – вернуться в исходное положение.
- 7 – 8 такты – *упражнение «тик-так» головой.*

*II комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

- 1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.
  - 2 такт – вернуться в исходное положение.
  - 3 – 4 такты – то же повторить еще раз.
- Комбинацию повторить с левой ноги.

*III комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

- 1 такт – отвести правую ногу на носок вперед (*«птичка»*).
  - 2 такт – перевести правую ногу на пятку (*«утюжок»*).
  - 3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене (*«флажок»*).
  - 4 такт – вернуться в исходное положение.
- Комбинацию повторить с левой ноги.

*IV комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

- 1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.
- 3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.
- 5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения *«кулачок за кулачком»*.
- 7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

*Комбинации движений в продвижении по кругу.*

*I комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

*II комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх (*«раскрытый цветок»*).

*III комбинация.* Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4.

- 1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.
- 5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

### **Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал;
- Ковер гимнастический;
- Обручи;
- Мячи;
- Скакалки;
- Магнитофон;
- Аудио-СД;
- Форма для занятий;
- Опора гимнастическая.

### **Контрольные нормативы**

	3-4 года	5-6 лет
Тест на гибкость	свыше 5 см	свыше 10 см
Шпагат	5-10 см.	до касания
Мост	с помощью тренера	самостоятельно из положения лежа
Прыжки через скакалку	3-5 подряд	20 подряд
Равновесие (Цапелка)	10 сек.	20 сек

В зачет обучающимся идут 5 тестов по СФП- на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические качества).

В таблице приведены единицы норм требований по возрастам на весь период обучения, для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся и специальные требования для гимнасток. Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить соответствующие нормы.

### **Методика тестирования**

#### ***Тест на гибкость***

Проводится в гимнастическом зале.

Оборудование: рулетка, секундомер.

Описание теста: стойка с наклоном вперед, ноги прямые. Продолжительность исполнения 10 секунд.

Результат: Оценивается расстояние в см. между площадью опоры и концами пальцев рук. Разрешается одна попытка.

### ***Шпагат***

Проводится в гимнастическом зале.

Описание теста: выполнение шпагата. Ноги прямые, носки оттянуты, руки в стороны. Продолжительность выполнения 10 секунд.

Результат: Оценивается расстояние в см. измеренное от «симфиза» до земли.

Разрешается одна попытка

### ***Мост***

Мост из и.п. лежа

1- руки на ширине плеч, держать 3 сек

2,3,4-держат

### ***Прыжки через скакалку***

Прыжки через скакалку с двух ног.

С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки

### ***Равновесие (Цапелка)***

Проводится в гимнастическом зале.

Описание теста:

Выполнение шпагата с 1-ой рейки гимнастической стенки, руки в стороны. Носки ног оттянуты. Ноги прямые.

Результат: Оценивается удержание вертикального равновесия в секундах. Общая оценка- средний балл выполнения на правой и левой ноге.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фомина Н. А., Зайцева Г. А., Игнатъева Е. Н., Чернякина С. С. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2002. – 140 с.
2. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 86 с.
3. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие. – Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 153 с.
4. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 180 с.
5. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
7. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 .
8. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003.

## СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ

Возовикова Ольга Александровна

МАУ ДО Дом детского творчества Октябрьского района г. Екатеринбурга

Образование: Уральский государственный педагогический университет, 1999, квалификация – физкультура и спорт, педагог.

Педагогический стаж 7 лет

Высшая квалификационная категория педагога дополнительного образования.

### **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» адресована девочкам 3-6 лет. Срок реализации программы – 2 года. Цель программы - содействие укреплению здоровья обучающихся, их эстетическому развитию, воспитание моральных и волевых качеств личности посредством художественной гимнастики.

