

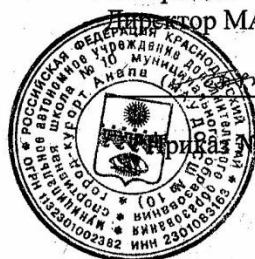
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» 03 2023 г.
протокол № 3

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ № 10



Н.Н. Филофеева

№ 152 от 23.03.23

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗНАКОМСТВО С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ»



Уровень программы: базовый

Срок реализации Программы: 1 год: 144 ч.

Возрастная категория: 6-8 лет, 9-10 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 45973

Автор-составитель:

Бурыхина Ольга Фанусовна, заместитель директора по УСР
(указать ФИО и должность разработчика)

г. Анапа, 2023

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗНАКОМСТВО С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ»

Наименование муниципалитета	Город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №10
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	45973
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЗНАКОМСТВО С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ»
Механизм финансирования	
ФИО автора (составителя) программы	Бурыхина Ольга Фанусовна
Краткое описание программы	Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке по виду спорта эстетическая гимнастика с использованием средств ОФП
Форма обучения	Очная, с возможностью обучения части программы в дистанционном формате
Уровень содержания	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год, 144 часа
Возрастная категория	6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет
Цель программы	Создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по виду спорта эстетическая гимнастика
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетическая гимнастика, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях; - развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике; - формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.
Ожидаемые результаты	Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей

Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Нет
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	Имеется спортивный зал

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по эстетической гимнастике «Знакомство с эстетической гимнастикой» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена для муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа (МАУ ДО ДЮСШ №10).

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью эстетической гимнастики в нашей стране.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012 г. № 273 и локальными нормативными документами, регламентирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ.

Новизна

Уникальная методика обучения, включающая в себя комплекс упражнений, которым обучает данная программа эстетической гимнастики, упражнения адаптированы из занятий другими видами гимнастики и различными видами спорта, как одно из средств общей и специальной подготовки девушек. Воспитывают у детей и морально-волевые качества - целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

Особенности содержания программы:

Интегрированное обучение по программе «Знакомство с эстетической гимнастикой» строится по типу общей подготовки с элементами различных видов и форм гимнастики. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники эстетической гимнастики. Во время обучения идет ориентация на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. У учащихся закладывается разносторонняя техническая база. На этом этапе обучения обучающиеся привлекаются к фестивалям и внутришкольным соревнованиям по общей физической подготовке.

Актуальность

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек, отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему помогают занятия эстетической гимнастикой.

Эстетическая гимнастика - это вид спорта, в котором обучающиеся соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом под музыку.

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является МАУ ДО ДЮСШ № 10 по адресу: ул. Омелькова, 30.

Педагогическая целесообразность

Эстетическая гимнастика особенна связью с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения эстетической гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для эстетической гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца.

Упражнения эстетической гимнастикой формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц, соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Упражнения развивают гибкость, выносливость, ловкость девочек, совершенствуют их тело, учат владеть им красиво и грациозно, укрепляют чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов применяемыми тренером-преподавателем. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности

Настоящая программа является модифицированной и выполнена на основе авторской программы «Эстетическая гимнастика», автор-составитель Максимова Н.С. (Саратов), примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физическая культура, 2015).

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Основными принципами в освоении программы являются: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

Адресат программы

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются девочки, обучающиеся общеобразовательных школ с 6 до 15 лет, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям. Формирование групп происходит при учете возрастного физиологического развития, а именно 6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет. В группе может заниматься от 15 до 30 человек

Уровень программы - базовый

Объем программы – 36 учебных недель, 144 часа за год

Срок освоения программы - Программа рассчитана на 1 учебный год.

Формы обучения – очная, с возможностью обучения части программы в дистанционной форме.

Основными формами обучения по эстетической гимнастике, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру по виду спорта;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях;
- комбинированная форма с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением электронного обучения;

Режим занятий – Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном, имеющим специализированное покрытие и оборудование, зале. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток. Допускается индивидуальная образовательная траектория, предусматривающая различные варианты сочетания учебных компонентов, а при реализации траектории могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по эстетической гимнастике.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетической гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой;
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Метапредметные:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике;

- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;

- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

1.3 Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения состоит из 2 блоков, соответствующих полугодиям и представлен в таблице 1.

Таблица 1

№ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы тестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый блок обучения (64 часа – 16 недель)					
1	Теоретическая подготовка	6	6		Тест опрос, собеседование, тест-задания
1.1	Правила техники безопасности. История развития эстетической гимнастики.	2	2		
1.2	Изучение элементов эстетической гимнастики	2	2		
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2		
2	Общая физическая подготовка	17	4	14	Контрольные испытания
2.1	Ходьба, бег, развивающие упражнения	4	1	3	
2.2	Формирование правильной осанки	4	1	3	
2.3	Растяжка	5	1	4	
2.4	Мелкие и широкие прыжки	4	1	3	
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	Контрольные испытания
3.1	Динамические и статические упражнения	8	1	7	
3.2	Элементы эстетической гимнастики	9	1	8	
4	Технико–тактическая подготовка	18	4	14	Контрольные испытания
4.1	Акробатика	4	1	3	
4.2	Хореография	5	1	4	
4.3	Выполнение элементов эстетической гимнастики во взаимодействиях	4	1	3	
4.4	Разучивание вновательной композиции	5	1	4	
5	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам обучения первого блока	6		6	Тест, контрольные испытания
	ИТОГО по первому блоку:	64	16	48	

Второй блок обучения (80 часов – 20 недель)						
1	Теоретическая подготовка	6	6			Тест опрос, собеседование, тест-задания
1.1	Правила техники безопасности. История развития физической гимнастики.	2	2			
1.2	Изучение элементов физической гимнастики	2	2			
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2			
2	Общая физическая подготовка	22	4	18		Контрольные испытания
2.1	Ходьба, развивающие упражнения бег,	5	1	4		
2.2	Формирование правильной осанки	6	1	5		
2.3	Растяжка	6	1	5		
2.4	Мелкие и широкие прыжки	5	1	4		
3	Специальная физическая подготовка	23	2	15		Контрольные испытания
3.1	Динамические и статические упражнения	11	1	10		
3.2	Элементы эстетической гимнастики	12	1	11		
4	Технико–тактическая подготовка	23	4	14		Контрольные испытания
4.1	Акробатика	5	1	4		
4.2	Хореография	6	1	5		
4.3	Выполнение элементов физической гимнастики во взаимодействиях	6	1	5		
4.4	Разучивание танцевальной композиции	5	1	4		
5	Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам обучения первого блока	6		6		Тест, контрольные испытания
	ИТОГО по второму блоку:	80	16	64		
	Всего часов по программе:	144	27	117		
			144			

1.3.1 Содержание учебного плана

Дети формируются в группы по возрасту и как следствие, учитывая особенности физиологического развития.

У 6-9 летних обучающихся успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому работа с данными детьми должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Краткое содержание программного материала на учебный год представлено в таблице 2.

Таблица 2

Разделы программы	Основные упражнения
Упражнения физической подготовки	1) Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «шеренга», «направляющий», «замыкающий»; 2) Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали, через центр; 3) Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук; 4) Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.); 5) Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны; 6) Одновременные и попеременные поднимания пальцев; одновременная и попеременная работа стоп, сидя на полу; круговые движения стоп в различных направлениях; 7) Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с хлопками; 8) Игры и игровые упражнения.
2. Упражнения специальной физической подготовки	1) Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты; 2) Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с повышенной точкой опоры (со скамейки); 3) Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п.; 4) Махи во все стороны из различных и.п.
3. Упражнения специальной физической подготовки (координация, равновесия и повороты)	1) Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», катный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на повышенной площади опоры; 2) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; стоя с закрытыми глазами; 3) Прыжки с поворотом на 360°; 4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры; 5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута в колене вперёд, носок у колена опорной ноги; 6) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята вперёд, носок у колена опорной ноги.

4. Упражнения технико-активной подготовки (пластика)	1) Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, ход, круговые движения; 2) Различные наклоны туловища и выпады во все стороны; 3) Скручивания, сжатия и изгибы, волны и ходы, расслабления; 4) Выполнение различных связок и комбинаций движений м.
5. Упражнения технико-активной подготовки (акробатика)	1) Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат; 2) Перекаты через плечо вперед и назад; 3) Ходьба на мосту; 4) Перекаты с моста на живот и обратно; 5) Колесо, «часики»; 6) Перевороты на локтях во все стороны.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом требований для каждого возраста и уровня подготовки в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Теоретическая подготовка

1. Изучение элементов эстетической гимнастики. Кратко об эстетической гимнастике. Основы построения эстетической гимнастики. Базовые элементы. Правила поведения на тренировке.

2. История развития эстетической гимнастики, современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастики. Основные направления и пути развития эстетической гимнастики в России и за рубежом. Особенности современной эстетической гимнастики. Международная Федерация эстетической гимнастики. Тенденции развития мировой эстетической гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

3. Гигиена, закаливание, режим питания.

Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Чистота - залог здоровья. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Самоконтроль и его значение для здоровья и организации тренировок. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена.

4. Правила техники безопасности

Инструктаж по технике безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.

Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении общих развивающих упражнений (ОРУ) важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами специальная физическая подготовка (СФП) являются хореография и акробатика. Шаги и бег в эстетической гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать основной центр тяжести (ОЦТ) в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Строевые упражнения: построение и расчёт, приветствие, повороты направо, налево, кругом, перестроения. Ходьба и бег по кругу различными способами.

Общеразвивающие упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища; упражнения для ног; упражнения для мышц голени и стопы; упражнения для развития быстроты, ловкости и общей выносливости; упражнения на мышцы брюшного пресса.

Игровые упражнения - подвижные эстафеты; игры на развития внимания

Хореография:

1. Шаги - шаг на полупальцах; шаг на пятках; острый шаг; скользящий шаг; шаг с высоким подниманием бедра; шаг с захлёстыванием голени; приставной шаг; переменный шаг;

2. Бег - бег на полупальцах по кругу; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени; подскоки;

Изучение элементов упражнений:

1. Повороты - переступанием; скрестный поворот; одноимённый поворот на 180°;

2. Равновесия - равновесие на полу на полупальцах двух ногах; переднее равновесие;

3. Волны - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); волна туловищем вперёд; взмахи.

4. Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный); прыжок на правой и левой ноге; прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); поджатые прыжки; прыжок ноги врозь; прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем, он определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как индивидуальная образовательная траектория, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий, отражено в таблице 3;

Таблица 3

№	Индивидуальные задания:	Критерии выполнения:
1.	И.п. – сед ноги вместе. Наклон туловища вперёд. Фиксация положения ног.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые. «2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые. «1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые.
2.	И.п. – лежа на животе. «Полоскание» - прогиб назад в упоре на локтях со сгибанием ног.	«5» - касание стопами лба, колени вместе. «4» - до 5 см, колени вместе. «3» - 6-10 см, колени вместе. «2» - 6-10 см, колени врозь. «1» - более 10 см, колени врозь.

3.	И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно с фиксацией положения 5 с.	«5» - наклон параллельно полу (90°). «4» - наклон на 75° от вертикали. «3» - наклон на 65° от вертикали. «2» - наклон на 45° от вертикали. «1» - наклон на 30° от вертикали.
4.	И.п. – стоя на коленях, руки вместе. Наклон назад, взяться за голени. Фиксация положения 3 с.	«5» - касание головой ягодиц, локти прямые, ноги вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, выпрямленные руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, руки выпрямленные, колени врозь. «2» - наклон назад руками до пола, колени вместе. «1» - наклон назад руками до пола, колени врозь.
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вместе. Наклон назад, руками взяться за голени. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - складка назад с прямыми руками и ногами. «4» - складка назад с согнутыми ногами. «3» - мост, руки к пяткам до 5 см. «2» - мост, 6-9 см от рук до стоп. «1» - мост, 10 и более см от рук до стоп.
6.	Шпагаты с правой, с левой ноги. поперечный	«5» - полное касание пола правым и левым стопом. «4» - 1-5 см от пола до бедра. «3» - 6-10 см от пола до бедра. «2» - 11-15 см от пола до бедра «1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом стопы. «5» - выполнение по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха. «2» - 10-15 см от линии до паха. «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
7.	И.п. – лежа на спине, руки вместе на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость 10 раз внимание туловища в положение и обратно, 10 раз (спина вверх).	«5» - <11,00 сек. «4» - 11,01 – 12, 50 сек. «3» - 12,51 – 14,00 сек. «2» - 14,01 – 15,50 сек. «1» - >15,51 сек.
8.	И.п. – лежа на животе, руки вместе на груди, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость 10 раз.	«5» - <8,00 сек. «4» - 8,01 – 9,00 сек. «3» - 9,01 – 10,00 сек.

	имание туловища до условной скакалки и обратно 10 раз. Блок гимнастики должен выполняться над крестцом.	«2» - 10,01 – 11,50 сек. «1» - >11,51 сек.
9.	Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой или левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 90° и выше. «4» - нога на уровне 80°. «3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, согнутая опорная нога. «2» - нога на уровне 70°. «1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, согнутая опорная нога.
10.	Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед, в сторону или назад (на выбор) с помощью одной или обеих рук. Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 135° и выше. «4» - нога на уровне 120°. «3» - нога на уровне 110°. «2» - нога на уровне 110°, разворот бедер, согнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 100°.
11.	Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога согнута у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.	«5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без помощи рук. «4» - поворот выполнен на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги. «3» - поворот выполнен менее чем на 360°. «2» - поворот выполнен менее чем на 360° с четкой фиксацией свободной ноги.
12.	Простые прыжки со скакалкой в беге через скакалку, вращая ее за 20 сек.	«1» - поворот выполнен нечетко с помощью помощи. «5» - 25 раз и < «4» - 24-21 раз. «3» - 20-18 раз. «2» - 17-14 раз. «1» - 13 и > раз.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений.
- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед эстетической гимнастикой в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, внутришкольных соревнований.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением», «Сухое умывание».

1.4 Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке

Предметные результаты:

Приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетической гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

Личностные результаты:

Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Метапредметные результаты: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике, воспитание эстетического восприятия двигательной

деятельности, формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в таблице 4

Таблица 4

Год обучения: с 12 сентября 2022 г. по 28 мая 2023 г.																																				Всего учебных недель	Всего часов по программе		
Месяц обучения	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май														
	1 БЛОК ОБУЧЕНИЯ																		2 БЛОК ОБУЧЕНИЯ																				
Недели обучения	Даты начала и окончания занятий																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Базовый уровень программы	1 группа 6-7 лет	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	П	К	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д		36	144	
	2 группа 8-9 лет	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	П	К	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	И	36	144
	3 группа 10-11 лет	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	П	К	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	И	36	144
	4 группа 12-13 лет	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	П	К	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	+Д	И	36	144

5 группа 14-15 лет	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	+	Д	И	Д	36	144
Промежуточная (П) Итоговая (И) аттестация	В процессе освоения программы, после завершения первого блока, осуществляется промежуточная аттестация в конце первого полугодия (последняя неделя декабря) Итоговая аттестация проводится в последнюю учебную неделю освоения программы (3 неделя мая)																																																					
Каникулярный период (К)	Каникулярный период предусмотрен в 1 и 2 неделю января																																																					
Занятия, не предусмотренные расписанием	Все занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с утверждённым расписанием учреждения																																																					
Возможность электронного обучения (Д)	Освоение программы возможно при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий																																																					

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий обучающимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходим спортивный и тренажерные залы, отвечающие санитарным нормам (площадью не менее 3 кв.метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Спортивный и тренажерный залы оснащенные необходимым оборудованием.

Оборудование для трансляции фото и видео материалов (телевизор, проектор, экран).

При условии освоение программы при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, каждый участник образовательного процесса должен обладать гаджетами, имеющими выход в Интернет.

Группы для занятий по общеразвивающей программе формируются в течение учебного года, в соответствии с возрастными 6 – 7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и физиологическими особенностями согласно Уставу МАУ ДО ДЮСШ № 10, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Информационное обеспечение:

- Подборка видео материалов спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по эстетической гимнастике:

<http://garmonia.top/?g0=9>

<https://videoproport.com/ru/sport-3>

http://rg4u.clan.su/load/video/ehsteticheskaja_gimnastika/21

<https://imperiya.by/show/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D1%8D%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

- Электронные ресурсы (сайты для педагога):

<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

- Электронные ресурсы (сайты для детей):

<https://rebenokvsporte.ru/esteticheskaya-gimnastika-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

<https://ogimnastike.com/authentic>

<https://oksait.ru/sport/esteticheskaya-gimnastika/>

Кадровое обеспечение:

тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

2.3 Формы контроля и аттестации

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- предварительный и итоговый контроль выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочных занятиях;
- текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в выступлении.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных внутришкольных мероприятиях или фестивалях.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам эстетической гимнастикой, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

Ожидаемые результаты

К концу учебного года обучающиеся любого возраста - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, освоят основные средства ОФП, освоят некоторые технические приёмы, освоят основы эстетической гимнастики, повысят уровень физической подготовки.

При условии электронного обучения результаты образовательной деятельности детей по программе предоставляются в форме видео и фото материалов.

2.4 Оценочные материалы

Тестирование по теоретической подготовке обучающихся 6-9 лет:

Примерные вопросы тестирования размещены в разделе таблице 5.

Таблица 5

№/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Какое физическое качество развивает гимнастика?	1. Сила 2. Выносливость 3. Скорость
2.	Кто осуществляет страховку на занятиях гимнастики:	1. Учащиеся 2. Родители

		3. Тренер
3.	Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:	1. Наклон вперед из положения стоя 2. Наклон вперед из положения сидя 3. Сгибание и разгибание рук в упоре
4.	Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:	1. Сгибание и разгибание рук в упоре 2. Сгибание и разгибание рук стоя 3. Прыжки через скакалку за 1 минуту
5.	Способность человека запоминать, сохранять, производить наибольшее количество движений и способов их выполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:	1. Память на движения 2. Кинестетическое движение 3. Условный рефлекс
6.	Ведущим отечественным тренером, который внес большой вклад в развитие гимнастики, считается:	1. Герасимов 2. Лесгаф 3. Горский
7.	Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной тренировки:	1. Снижения 2. Стабилизации 3. Приобретения
8.	К упражнению в равновесии на гимнастическом бревне относятся:	1. Все разновидности ходьбы 2. Все виды стоек 3. Все разновидности бега
9.	Средствами гимнастики являются:	1. Гимнастические музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психологическое воздействие, и др. 2. тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя 3. формы контроля за процессом занятий гимнастики
10.	Может ли учащийся выполнить упражнение учителя опорный прыжок:	1. Да 2. может, если учитель отлучился 3. Нет

По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен быть осуществлен контроль согласно таблице 6.

Таблица 6.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		

В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их спортивных и творческих способностей	Собеседование
Текущий мониторинг		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, проведение промежуточной сдачи контрольных показателей
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Педагогическое наблюдение, проведение контрольной сдачи показателей, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, прос, открытое занятие, зачет.

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося индивидуально согласно таблице 7.

Таблица 7.

Индивидуальная карта результативности обучающегося

ФИО педагога _____

ФИО обучающегося _____

Показатель	Значение промежуточного освоения программы Дата _____	Значения на конец освоения программы Дата _____	Оценка
------------	--	--	--------

Складка вперед с гимнастической скамейки			
Шпагат на полу правая и левая ноги			
Шпагат поперечный на полу			
Мост стоя			
Захват ноги в шпагат сзади			
Удержание ног вперед, в сторону, назад без рук			
Сгибание и разгибание рук упоре лежа (количество раз)			
Прыжок вверх (см)			
Складка, сидя на полу			

Аттестация по общей физической и технико-тактической физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных испытаний и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано». По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен наблюдаться прирост показателей форм контроля.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия;
- зачёты;
- фестивали.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы представлено в таблице 8.

Таблица 8

№ /п	Название раздела	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал
1	Теоретическая подготовка	беседа, инструктаж	методы: весные, наглядные приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции, наглядные пособия
2	Общая физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: весные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: весные, наглядные, практические приемы:	методические пособия, инвентарь

			объяснение, демонстрация	
4	Технико - гическая подготовка	беседа, практическое занятие	методы: весные, наглядные, ктические приемы: объяснение, демонстрация	методические собия, инвентарь
5	Самостоятельная работа	практическое занятие	методы: ктические приемы: объяснение	инвентарь

Технологии применяемые в процессе освоения программы:

- лично-ориентированные технологии;
- технологии сотрудничества;
- здоровье сберегающие технологии;
- групповые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом. Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

2.6 Список литературы

Для педагога:

1. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

Для детей и родителей:

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 2018-93 с., ил.
2. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- Москва: Просвещение, 2007. – 128 с.

1. Упражнения на управление мышцами плечевого пояса

Веровочки

Плавню руки поднимаю,
Так я плечи напрягаю.
Корпус наклоню слегка,
Руки я держу пока.

А потом их уроню,
Напряжение сниму.
Как веровочки качаю,
Напряжение снимаю

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед, а затем, сняв напряжение в плечах, дают рукам упасть из, и так они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Упражнение повторить несколько раз

Напряжение и расслабление

Пальцы я сожму в кулак.
Напрягаю мышцы так.
Если пальцы разожму-
Напряжение сниму.

Это упражнение выполняется как подготовительное перед последующими упражнениями «Тряпочки» и «Капли», чтобы дети яснее чувствовали разницу между напряженным и расслабленным состоянием мышц.

Тряпочки

Руки ты согни в локтях
И держи их только так.

Вместо тряпочек кистями
Тихо потряси руками.
Напряжение сними,
Руки так освободи.

Дети сгибают руки в локтях, кисти пассивно свисают. Затем быстрыми непрерывными движениями предплечья потрясти кистями как тряпочками из стороны в сторону.

Капли

Руки в воду опускаю
И потом их вынимаю.

Капли с пальчиков свисают,
Своей тяжестью мешают.

Капли с пальчиков стряхни –
Напряжение сними.

Дети сгибают руки в локтях, ладони смотрят вниз, кисти свисают. Затем несколько раз подряд движением предплечья сбросить пассивные кисти вниз.

Фокус-покус

Фокус-покус посмотри,
Приготовься: раз, два, три.
«Раз» - и нету головы,
Так и этак посмотри
«Два» - появиться она,
«Три» - исчезнет без следа.
И появится опять,
Если «четыре» мне сказать.

Дети как можно выше поднимают плечи, затем дают им свободно опуститься в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)

Это упражнение помогает почувствовать правильное (напряженное) положение плеч.

2. Упражнения на управление мышцами корпуса

Березка и ураган

Стройная березка
К солнышку тянулась.
Стройная березка
На ветру лишь гнулась.

Налетел однажды
Сильный ураган,
Надломил березку
Точно пополам.

Но жива березка.
(Вы не бойтесь, дети)
К солнцу потянулась
Рано на рассвете.

Дети мягко поднимают руки – «веточки» в стороны - вверх и покачивают ими. Затем дают корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, освобождая от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. (Колени при этом слегка подгибаются).

И снова медленно выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе.

Деревянные и тряпичные куклы

Напряжение в ногах,
Напряжение в руках.
Головою не верчу,
Деревянным быть хочу.
Буратино буду я.
Посмотрите на меня!

Дети учатся осознавать напряженное состояние мышц всего тела. Изображая деревянных кукол, они напрягают мышцы ног, слегка отведенных в стороны рук, корпуса и делают резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Вот куклы необычные.
Мягкие, тряпичные
Плечи, руки, голова.
Шея не напряжена.

Я расслаблю корпус свой,
Стану куклой я такой

Подражая тряпичным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивные. В этом положении они быстро поворачиваются, то вправо, то влево, обвивая корпус руками, голова и ноги тоже поворачиваются, хотя ступни крепко прижаты к полу и остаются на месте.

Цветок

Спал цветочек под землей
Прятал там бутончик свой.

А весною вдруг проснулся,
Удивленно потянулся

И раскрыл бутончик свой:
«Вот красивый я какой!»

Ветру нежно прошептал:
«Как же долго я проспал...»

Дети сидят на корточках. Ладони сложены в «бутончик» и прячутся под склоненной головой, прижатой к коленям.

Поднимается голова, распрямляется корпус, бутон из ладоней волнообразными движениями тянется вверх.

Ладони раскрываются и поворачиваются по кругу вправо – влево. Цветок расцвел.

Мягкие руки покачиваются из стороны в сторону.

**Лунатик
(М.А.Михайлова)**

Десять лунатиков жили на Луне,

Десять лунатиков ворочались во сне,

И вот один лунатик

Упал с луны во сне!..

Девять лунатиков осталось на Луне.

И.п.: корпус прямой, ноги вместе.

Дети разводя руки в стороны на уровне плеч, раскачиваясь, тянутся за кончиками пальцев.

Дети делают резкие повороты корпуса вправо – влево, одновременно обхватывая себя руками.

Дети встают на полупальцы и, пассивно покачивая головой (проверяют антенну); выпрямляют корпус и голову. Руки свисают вдоль корпуса.

Резко присесть – бах!

Дети медленно встают, принимая исходное положение.

**Шалтай – Болтай
(Английская детская песенка)**

Шалтай – Болтай
Сидел на стене
Шалтай – Болтай
Свалился во сне
Вся королевская конница
И вся королевская рать

Не могут Шалтая,
Не могут Болтая
Шалтая – Болтая
Болтая – Шалтая.

Шалтая – Болтая собрать.

Дети выполняют повороты корпуса, обвивая его расслабленными руками.

Резко присесть.

Высокий шаг на месте в ритме стиха.

Повороты корпуса. Расслабленные руки следуют за корпусом, обвивая его.

На последнем слове четко остановить движение.

Волшебные слова

Сейчас я стану маленьким,
К коленочкам прижмусь...
Потом я сразу вырасту,
До лампы дотянусь.
И в сказке (дома) окажусь.

Дети приседают на корточки, обхватив колени руками и сжимаясь всем телом.

Дети выпрямляются, поднимаются на полупальцы и тянутся руками вверх как можно дальше.

Затем расслабляют мышцы и опускаются на стопы, руки свободно свисают

3. Упражнения на управления мышцами рук

Упрямая резинка

Я резинку растяну
Сильно-сильно, как смогу.
Хоть резинка небольшая,
Но упругая какая.
Вновь короткой хочет стать,
Мне её не удержать.

Руки подняты вперед, дети как бы держат в руках концы тугой резинки и медленно с усилием растягивают её, разводя руки в стороны. Затем так же медленно переводят руки в исходное положение. Оба движения выполняются с напряжением, словно преодолевая сопротивление резинки. Локти полусогнуты, плечи опущены. Это упражнение является подготовительными и исполнению плавных движений руками.

Облака (С.Михалков)

Облака, облака
Кучерявые облака

В этом упражнении можно придумать различные движения всей рукой, чуть согнутой в локте, с чувством мышечного движения во всём теле. Важно, чтобы не провисала кисть, и хорошо ощущалось движение крупных мышц плеча и спины.

Движения рук по кругу (2раза)

Руки согнуть в локте, активное крупное движение по линии восьмёрки или по произвольной линии. В этом случае активизируется движение крупных мышц плеча и спины.

Облака

Кудрявые,
Целые,
Дырявые.
Я на облаке лежу
И на землю вниз гляжу

Руки вытянуть, крупное круговое движение,

*Мелкое круговое движение;
Очень большое круговое движение
Имитация протыкания «дырок в облаке»
Расслабить руки, лежат как «на подушке»
Расслабить шею, опустить голову вниз*

4. Упражнения на управления мышцами ног

Ходули

Если хочешь поиграть,
На ходули можно встать.
Сильно ноги напряги
И коленочки втяни.
Ноги вовсе не устали,
Как ходули они стали.
Мышцы сильно напрягай,
Но потом их расслабляй.

Дети до предела выпрямляют (втягивают) колени, напрягая все мышцы ног, потом ослабляют напряжение, освобождая колени

Аист
(В.И. Селиверстов)

Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова – правой ногой,
Снова – левой ногой.
После – правой ногой,
После – левой ногой.
Вот тогда придёшь домой

Держа руки на поясе, дети поочередно поднимают согнутые в коленях ноги как выше и стараются удержаться в таком положении некоторое время без помощи рук. Затем опускаются в исходное положение, расслабляя мышцы.

Упражнение активизирует работу крупных мышц ног, помогает почувствовать максимальную амплитуду движения

Можно сначала предложить детям поднять согнутую в колене ногу как можно выше, прижимая её к груди обеими руками, а затем постараться поднимать ногу так же высоко без помощи рук.

5. Упражнения на перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую.

Кораблик
(А.М. Михайлова)

Стало палубу качать,
Ноги к палубе прижать!
Одну ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

Сложим руки на колени,
И тотчас немного лени....
Напряжение улетело
И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали,
А ещё послушней стали.
Дышится легко...ровно...глубоко

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки сложены «в замочек» за спиной.

Дети полуприседают сначала на правую, затем на левую ногу, слегка покачиваясь.

Полуприсев, дети выполняют легкие повороты головой, корпус расслаблен.

Дети выпрямляются, голова поднимается, руки опущены. Дети делают глубокий вдох.

2. Упражнения на развитие подвижности суставов

а) Наклоны и повороты головы

Слон в цирке

В цирке выступает слон,
Добродушный очень он.
Хобот длинный у него,
Ни с кем не спугаешь его.
Головой кивает слон,
От него вам всем поклон

Исходное положение – руки на поясе.

Дети неторопливо наклоняют голову вперед, касаясь подбородком груди, подним голову, максимально отклоняют её назад, затем возвращают в исходное положение. И так несколько раз.

После выполнения упражнения

следует слегка потрясти головой направо - налево, освобождая мышцы от излишнего напряжения.

**Любопытная Варвара
(А.М. Михайлова)**

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо,
А потом опять вперед.

И немного отдохнет,
Шея не напряжена
И расслаблена....

А Варвара смотрит вверх,
Выше всех,
Дальше всех.

Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена!..

*Поворот головы влево.
Поворот головы вправо.
Небольшой поклон
Корпуса вперед.
Дети слегка приседают.
Покачивания головы вправо и влево*

*Дети выпрямляются, поднимая
голову вверх, встают на носки, шею тянут
вверх.*

*Дети слегка приседают,
покачивают головой вправо и влево,
возвращаются в исходное положение.*

б) Круговые движения плечами

Поезд (А.Г. Арушанова)

Чух - чух, пых - чу,
Пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!
Колёсами стучу, стучу,
Колёсами верчу, верчу.
Садись скорее, прокачу.
Чух, чух, чух-чу.
Чух, чух, чух-чу.

*Исходное положение: руки согнуты
в локтях. Пальцы сжаты в кулак. Дети
выполняют непрерывные неторопливое
круговое движение плечами вверх – назад –
вниз – вперед, (т.е. расширяя, а не сужая
грудную клетку). Локти от корпуса не
отводятся. Амплитуда движения во всех
направлениях должна быть максимальной.*

Рыба – меч (Э.Котляр)

Замахнулась рыба-меч
Воду надвое рассечь:
Раз сечёт, два сечёт,
А вода себе течёт!

*Исходное положение:
Руки максимально выпрямлены в
локтевом суставе, прямые пальцы
прижаты друг к другу, мышцы напряжены.
Дети выполняют резкие сильные маховые
движения поочередно каждой рукой, не
сгибая её в локте. Затем расслабляют
мышцы, выполняя мягкие волнообразные
движения руками перед собой (справа -
налево и наоборот.)*

в) Упражнения для кистей рук

Прятки с ладошкой

С ладошкой в прятки поиграй,
Движенья точно повторяй.
«Раз» - ладошку покажи.
«Два» - ладошку убери.
Вот ладошка, посмотри!
А теперь её ищи!

Исходное положение: руки согнуты в локтях, ладони вниз, пальцы выпрямлены без излишнего напряжения. Дети поднимают и опускают кисти рук вверх и вниз при неподвижном предплечье и спокойных без подъема плечах.

Упражнение выполняется неторопливо с максимальной амплитудой несколько раз подряд.

а) Рыбка

Плещет в речке чистой
Спинкой серебристой
Рыбка золотая,
С хвостиком играя.

Упражнение выполняется так же как предыдущее, но ладони нужно повернуть внутрь. Движения выполняются кистями рук, которые отводятся вправо и влево при сомкнутых пальцах.

б) Рыбка золотая

Пальчик к пальчику прижму
И ладошкой поведу.
Вместо пальцев будет рыбка
С чешуей и спинкой гибкой.
Рыбка хвостиком виляет
И с волною так играет.

Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Кошка

Выпускает когти кошка,
Если сердится немножко.
Но чтоб мышек не пугать,
Коготки надо убрать.

Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и отогнуты вверх. Дети постепенно с усилием выпрямляют все пальцы вверх и разводят их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки опускают кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулак («кошка спрятала когти»). Движение повторяется плавно несколько раз плавно, с большим напряжением и максимальной амплитудой.

Что не любит моя киска

Что не любит моя киска?
Чтоб была пустою миска.
«Мяу,- скажет моя кошка.-
Дай сметанки мне немножко.»

Выполняется после освоения предыдущего упражнения «Кошка». В движение включается вся рука: она сгибается в локте, кисть приближается к плечу. Далее рука выпрямляется одновременно с кистевым движением («кошка загребает лапками»)

з) Упражнения для ступней и коленей

Пружинки

На пружинках покачаюсь;
Приседаю, выпрямляюсь.
К полу пяточки прижму
И всё время так держу.
Раз и два, и опять
Будут ножки приседать.
А у вас пружинки есть?
Покачайтесь с нами здесь

Дети, сохраняя хорошую осанку, покачиваются вниз и вверх, легко, быстро и безостановочно, сгибая и разгибая колени. Пятки от пола не отрываются. Движение свободное с небольшой амплитудой.

Упражнение помогает освободить колени от излишнего напряжения.

Для старших детей можно в упражнение включить дополнительное движение. На слова «К полу пяточки прижму, и всё время так держу» можно пружинить на стопах

3. Игры на развитие «мышечного чувства»

Качели (М.А. Михайлова)

Всё лето качели качались и пели,
И мы на качелях к небу летели!

Настали осенние дни,
Качели остались одни.
Лежат на качелях два желтых листа,
И ветер качает
Качели слегка.

Дети раскачивают вперед-назад свободные руки, легко пружиня в коленях. На последнюю строчку текста встают на носки и поднимают руки вверх.

Голова мягко опускается вниз. Руки остаются вверх.

Кисти рук медленно опускаются к плечам.

Корпус слегка раскачивается вправо и влево.

Расслабление приятно (М.А. Михайлова)

Внимание:
Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая:
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление приятно!

Дети выполняют произвольные движения по тексту