

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ В
МБДОУ «ДСОВ №117»**

ПРИНЯТО: Советом педагогов Протокол № _____ от _____ 2023г	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «ДСОВ №117» _____ Л. А. Метляева Приказ № _____ от _____ 2023г
---	---

Возраст детей: 3-7 лет.

Срок реализации программы: 3года.

Тренер-инструктор:

Копылова Виолетта Максимовна

2023 – 2026 ГОД.

Пояснительная записка

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей.

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 3-7 лет.

Актуальность программы

Написание программы вызвано отсутствием программы по художественной гимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, отвечающей современным задачам, поставленным перед дополнительным образованием.

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 3-7 лет, занимающихся спортом, доказана. Художественная гимнастика нашла широкое применение в практике дошкольного физического воспитания. В связи с требованиями в художественной гимнастике существует набор, не ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта.

Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей – пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Данная программа дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания на начальном этапе девочек и мальчиков 3-7 лет в условиях учреждения дополнительного образования.

Программа актуальна и по той причине, что с ее помощью можно успешно решать задачи, стоящие перед секциями ОФП в ДОУ и учреждениях дополнительного образования детей, как на современном этапе, так и в будущем.

Цели и задачи программы

Цель – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

- развитие и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями;
- развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;
- воспитание творческих способностей ребенка;
- воспитание высококонрастной и волевой личности;
- вовлечение дошкольников и школьников в систематические занятия физическими упражнениями.

Формирование групп и порядок их работы

В группы художественной гимнастики оздоровительной направленности первого года обучения принимаются девочки и мальчики 3-7 лет.

Учебные занятия в группе первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, в течение 7 месяцев.

В группах второго и третьего годов обучения- 2 раза в неделю по 45 минут, в течение 7 месяцев.

Вся учебно-тренировочная работа в группах художественной гимнастики строится на основе предлагаемой программы.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие материально- технического и учебно-методического обеспечения:

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.
- Спортивное оборудование:
 - гимнастические маты;
 - гимнастические стенки;
 - гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- мячи для художественной гимнастики;
- скакалки для художественной гимнастики;
- обручи для художественной гимнастики;
- ленты для художественной гимнастики.
-

Прогнозируемые результаты программы

1 год обучения

Вид деятельности Упражнения	Ожидаемые результаты
Беспредметная подготовка:	<p>Знать и уметь выполнять: строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП (бег, ходьба) и СФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Освоить положение правильной осанки; ▪ исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки, правильное положение частей тела); ▪ грамотно выполнять упражнения «игрового стретчинга».
равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик», «ласточка», «цапля», на гимнастической

	скамейке.
наклоны	Наклон назад и возвращение в исходное положение, из стойки на коленях, из стойки на двух ногах.
повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°, поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.
прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления (полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу. Широкий прыжок (с разбега и с места) через воображаемое препятствие «лужу», с использованием ориентиров ;«разножки», с опорой о гимнастическую стенку. Прыжок «выпрямившись», прыжок с поворотом на 360°, «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, «скачок».
акробатические и партерные элементы	Упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, сзади), стойки (на лопатках), седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), положения лежа (на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке и через шпагат) «мост» из положения лежа, шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный).
хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг».
музыкально-двигательная	Уметь составить этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов

подготовка	художественной гимнастики.
Предметная подготовка	<p>Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, восьмерки, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля.</p> <p>Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений.</p> <p>Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.</p>

Прогнозируемые результаты программы 2 год обучения

Вид деятельности. Упражнения	Ожидаемые результаты
Беспредметная подготовка:	Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполненных в «гимнастическом стиле».
Равновесия	«Ласточка (горизонтальное переднее равновесие); боковое равновесие (удерживая ногу в сторону рукой) на носке, на полной стопе, «пистолетик» на носке.

Наклоны	Назад, из стойки на прямых ногах, на коленях, стоя на одной – другая впереди на носке.
повороты	Навык «жесткой спины». На одной ноге в «пассэ», в выпаде с замахом прямой ногой вперед, переступанием, скрестный, спиральный.
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления, пружинный бег, «разножка», «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, прыжок «в кольцо», «касясь», «шагом», «казак» (толчком двумя и одной ногой).
акробатические и партерные элементы	Стойки на руках, груди; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный; «мост» из положения стоя на двух, одной ноге; кувырок вперед и назад; переворот боком – «колесо». Повороты из упора присев в «мост» и обратно.
хореографическая подготовка	Позиции рук, ног, элементы экзерсиса (батман тандю, батман жэтэ, гран батман, деми плие, гран плие), танцевальные шаги («русский», галоп, полька).
музыкально-двигательная подготовка	Основы музыкальной грамоты (метр, такт, ритм, мелодия), выполнение заданий на согласование движений с музыкой.
Композиционная подготовка	Самостоятельно составить этюд на заданную музыку с набором из 5 элементов (равновесие, поворот, наклон, прыжок и акробатический

	элемент).
Предметная подготовка	Скакалка, мяч, обруч (мелкие циклические движения, вращения, спирали, змейки, перекатные движения по полу и по телу, малые и большие броски двумя – одной рукой, взаимосвязь движений предметами и движениями тела (связки).

Прогнозируемые результаты программы 3год обучения

Вид деятельности Упражнения	Ожидаемые результаты
Беспредметная подготовка:	Строевые, комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполненных в «гимнастическом стиле».
равновесия	«Ласточка (горизонтальное переднее равновесие); боковое равновесие (удерживая ногу в сторону рукой) на носке, на полной стопе, «пистолетик» на носке – свободная нога находится в положении «в шпагат».
Наклоны	Назад, из стойки на прямых ногах, на коленях, стоя на одной – другая впереди на носке, в сторону в шпагат, вперед в шпагат.

повороты	Навык «жесткой спины». На одной ноге в «пассэ», в выпаде с замахом прямой ногой вперед, тур лян на 360° нога в сторону, назад, с удержанием рукой, спиральный, в вертикальном равновесии.
Прыжки	Прыжок «касаясь», «разножка» в шпагат, «касаясь в кольцо», шагом (максимальное разведение ног).
акробатические и партерные элементы	Стойки на руках, груди, предплечьях; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный с возвышения; «мост» из положения стоя на двух, одной ноге, с захватом за голени; кувырок вперед и назад; переворот боком – «колесо» на предплечьях. Перекат назад, прогнувшись через плечо; перевороты вперед и назад.
хореографическая подготовка	Позиции рук, ног, элементы экзерсиса (батман тандю, батман жэтэ, гран батман, деми плие, гран плие), танцевальные шаги («русский», галоп, полька, вальсовый).
музыкально-двигательная подготовка	Выполнение заданий на согласование движений с музыкой.
Композиционная подготовка	Индивидуальные произвольные упражнения по программе юношеского разряда (упражнение без предмета и с предметом по выбору). Групповой показательный номер.

Предметная подготовка

Скакалка, мяч, обруч (мелкие циклические движения, вращения, спирали, змейки, перекатные движения по полу и по телу, малые и большие броски двумя – одной рукой, взаимосвязь движений предметами и движениями тела (связки из упражнения классификационной программы).

Критерии диагностики результатов обучения

Уровень физического развития детей определяют результаты контрольного педагогического тестирования по специальной физической подготовке, проведенные в начале и конце учебного года.

Тестовые нормативы. Общие положения

1. Тестовые нормативы сдают учащиеся всех групп в соответствии с графиком тестирования.
2. Требования одинаковы для всех возрастных групп:
 - группы художественной гимнастики оздоровительной направленности выполняют «мост» лежа и шпагаты без возвышения;
 - группы начальной подготовки и начальной специализации – «мост» из положения стоя и шпагаты с возвышения 20см.

Учебный план /октябрь-апрель/

Группа	Год обучения	Возраст воспитанников	Подведение итогов
Группа художественной гимнастики оздоровительной направленности	1	3-5лет	1.Контрольное тестирование. 2.Выступления на уроке – празднике гимнастики.
Группа начальной подготовки	2	5-6лет	1.Тестирование по общей и специальной физической подготовке. 2.Показательные выступления на детских соревнованиях.
Группа начальной специализации	3	6-7лет	1.Тестирование по общей и специальной физической подготовке. 2.Участие в детских соревнованиях.

Курс теоретической подготовки

- Здоровый образ жизни – беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене гимнастики.
- Утренняя гимнастика – путь к здоровью.
- Соблюдение техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.
- История художественной гимнастики (видео-просмотры).

Тестирование учащихся группы оздоровительной направленности проводится 2 раза в течение учебного года:

- базовое тестирование (октябрь);
- контрольное тестирование (май).

Воспитанники участвуют в конкурсе самостоятельных творческих работ – этюдов и уроках-праздниках гимнастики.

Группа художественной гимнастики оздоровительной направленности

(первый год обучения)

Цель: Обеспечение оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания детей.

Задачи обучения:

- 1.Выработка устойчивой правильной осанки, навыков владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений.
- 2.Коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночника и др.).

3.Преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства.

4.Развитие подвижности в суставах.

5.Формирование вестибулярных реакций (устойчивости, ориентировки в пространстве, координации движений).

Содержание программы.

Художественная гимнастика оздоровительной направленности.

На начальном этапе проводится комплексная оценка физического состояния детей на основе анализа показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности (тестирование в начале учебного года). С учетом полученных данных отобраны упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 3-7 лет, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания. Они включают: «игровой стретчинг», общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность и т.п.); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

Эффективность методики применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей 3-7 лет оценивается посредством сравнения показателей здоровья, физического и психического развития и физической подготовленности детей до и после этапа подготовки.

В ходе итогового педагогического тестирования физической подготовленности наблюдаются достоверные положительные изменения результатов (прыжок в высоту, прыжок в длину, подвижность суставов, активная и пассивная гибкость, сила мышц ног, брюшного пресса).

Методика художественной гимнастики оздоровительной направленности положительно влияет на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста. Эффективность занятий первого года обучения определяется показателем общего состояния ребенка в конце учебного года, его адаптации к нагрузке, координации движения, тонусом мышечной системы.

Организация и проведение занятий

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Занятие состоит из 3 частей. Структура занятия соответствует требованиям физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель занятия – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются

физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении.

1.Укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Упражнения: змея, лодка, качели, рыбка, мостик, кошечка.

2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузки на него. Способствует увеличению роста. Упражнения: книжка, улитка, поза ребенка, ванька- встанька.

1.Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Усиливается внутриутробное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды. Упражнения: бабочка, паучок, зайчик, бег, велосипед.

Укрепление развития стоп.

Предупреждает развитие плоскостопия, развивает подвижность суставов ног, способствующие пластичности движений и улучшению осанки. Упражнения: ходьба, перекаты, утюжок.

Укрепление мышц плечевого пояса.

Развивает силу рук, подвижность плеча и рук. Упражнения: замочек, мельница, самолет.

Упражнения для тренировки равновесия.

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость. Упражнения: аист, ласточка, цапля.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

Основные принципы занятий

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4.Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5.Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6.Сознательность – понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая подготовка

Для всестороннего развития организма занимающихся необходим организованный процесс, такой как физическая подготовка, направленный на:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, прыжки, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. В учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике выделяют 7 двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость.

Специфика физической подготовки гимнасток определяется тем, что **цель упражнений состоит в достижении гармонии движений**. Результаты определяются не абсолютными величинами физических способностей, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

С учетом вышесказанного рекомендовано следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибания и разгибания, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка необходима для успешного освоения качественного исполнения гимнастками упражнений с предметами. Необходимо развивать специальные способности: тактильную чувствительность – «чувство предмета»; координацию (согласование) движения тела и предмета; распределение внимания на движение тела и предмета; быстроту и адекватность реакции на движущийся предмет.

Структура и содержание предметных уроков направлены на развитие вышеназванных способностей:

- для развития «чувства предмета» – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров (увеличение и уменьшение, утяжеление и облегчение);
- для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах;
- для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа;

- для развития реакции на движущийся объект – броски, метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Композиционная подготовка (постановочная работа)

Композиционная подготовка – процесс составления и подбора новых элементов, соединений и спортивно-художественных программ.

Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий (в зависимости от постановки индивидуального упражнения гимнастики или показательного группового номера).

Тесты специальной физической подготовки для всех групп

Балл	<p>«Мост»:</p> <p>для группы оздоровительной направленности – из положения лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ для ГНП и группы начальной специализации – из положения стоя. 	<p>«Шпагаты»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ продольный правый; ▪ поперечный; ▪ продольный левый.
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (2-3 счета).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 5сек.
11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (1счет).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 2-3

		сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты, зафиксировать это положение (1счет).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра. Фиксация положения 2-3 сек.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток.	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10см без нарушения формы.
4	Расстояние между руками и стопой до 10см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом	Расстояние от пола до 10см с наклоном корпуса

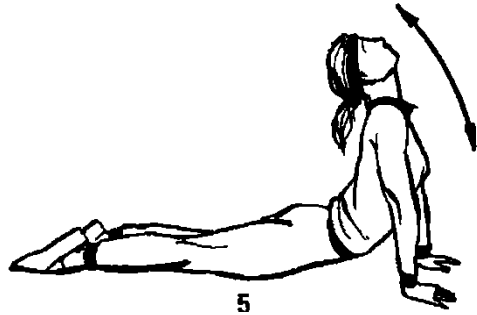
	положении – менее 3 счетов.	вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20см без технических погрешностей.
1	Расстояние между стопой и руками до 20см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20см с незначительным нарушением формы.

Литература

1. Былеева Л., Коротков И. «Подвижные игры». М., 1974.
2. Винер И.А. «Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике». СПб, 2003.
3. Занозина А., Гришанина С. «Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет». М., 2008.
4. Збруев Е.И. «Волшебная сила растяжки».
5. Карпенко Л.А. «Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой». ГДОИФК, 1989.
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
7. Константинова А.И. «Игровой стретчинг». Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993.
8. «Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике». Гимнастика, Ежегодник. 1983.
9. «Художественная гимнастика». Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003.
- 10.«Художественная гимнастика». Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т. М. – ФиС. 1982.
- 11.Филлипова С.О. «Подготовка дошкольников. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие». Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.- 94с.: ил.
- 12.Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб.: Изд-во «Речь», 2000.- 190с.
13. «Воспитание индивидуальности». Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н.Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008.- 224с.

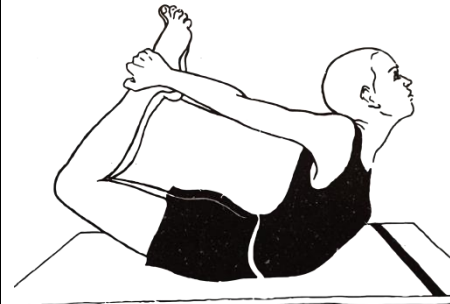
- 14.Справочник по детской лечебной физкультуре. Под. ред. М.И. Фонарева. Л.:Медицина, 1983.- 360с., ил.
- 15.Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. «Ритмическая гимнастика», Киев: Радянська школа, 1990.- 255с.
- 16.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе». Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 272с.- (Портфель учителя).
- 17.Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144с.- (Дошкольное воспитание и развитие).

Укрепление спины (наклона назад)

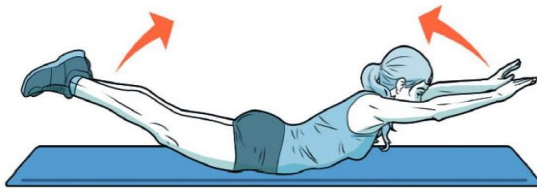


Змея

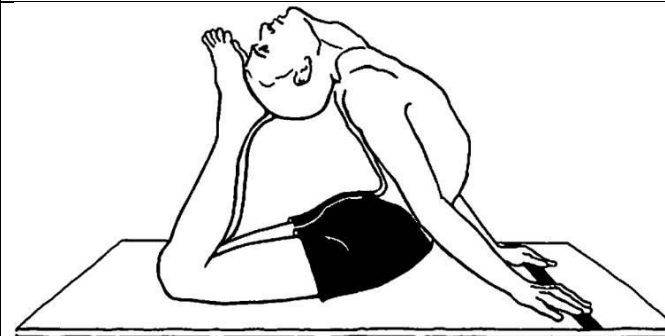
5



Корзинка



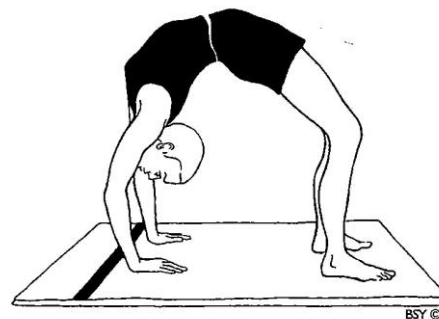
Лодочка



Коробочка



Кошечка

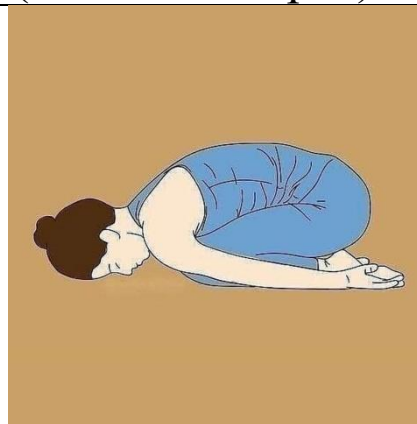


Мостик

Укрепление спины (наклоны вперед)



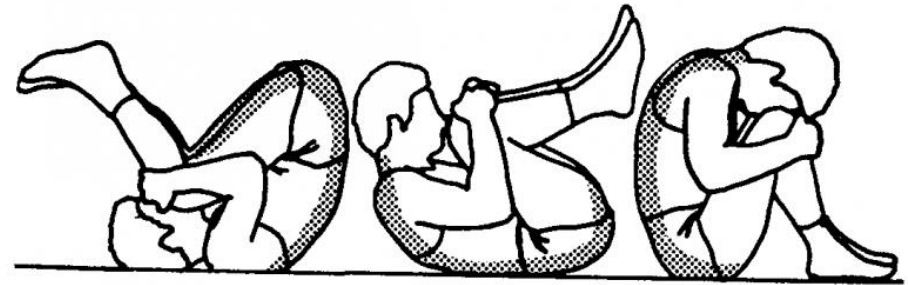
Книжка



Поза ребенка



Улитка



Ванька-встанька

Укрепление тазового пояса, ног



Бабочка



Паучок



Зайчик

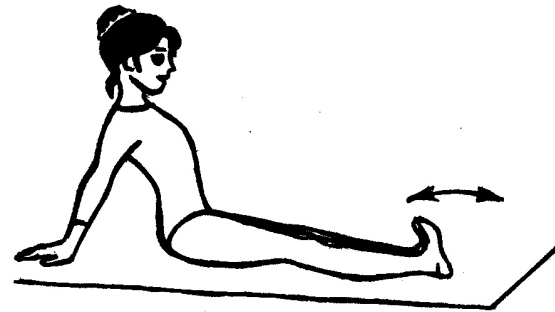


Велосипед

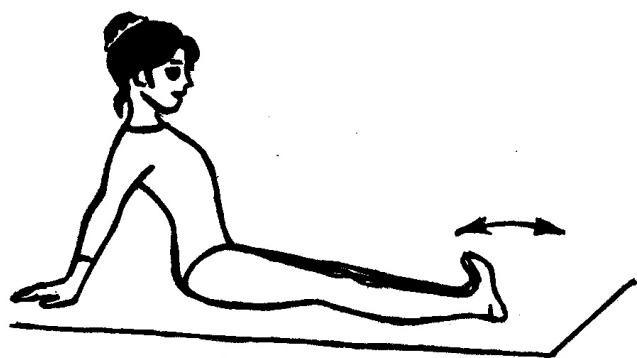
Укрепление стопы



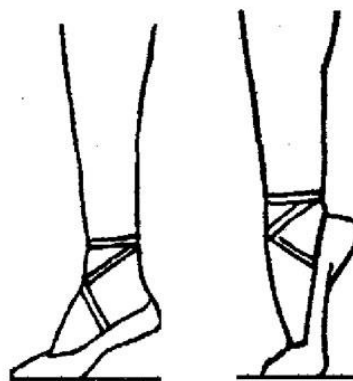
Перекаты



Утюжок



Перекаты на стопах



Подъем на полупальцы