

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребенка – детский сад №1 «Малыш» города Невинномысска**

Приложение к приказу  
МБДОУ № 1 г. Невинномысска  
от 31.08.2022 г. № 76

**ПРИНЯТ:**  
на педагогическом Совете  
от 31.08.2022 г. протокол №1

**Программа дополнительного образования**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка – детский сад №1 «Малыш» города  
Невинномысска по физкультурно-спортивной направленности  
по обучению дошкольников акробатическим упражнениям  
на 2022-2023 учебный год

Разработчики:  
воспитатель  
Дьякова Светлана Адольфовна

**г. Невинномыссск, 2022 г.**

## Пояснительная записка

Программа «Акробатика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет программа «Старт», 2004 г.

Наблюдая за детьми дошкольного возраста в их свободной двигательной деятельности, мы обращаем внимание на их легкое и свободное манипулирование телом. За счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов дети легко переходят из одной гимнастической позы в другую. Без систематических физических упражнений дети к 8-10 годам теряют природную способность, их движения становятся скованными. Это говорит о том, что у них подвижность суставов ограничена. То же касается и гибкости. Во время упражнений на прогибание туловища вперед, назад и в стороны многие кричат, тяжело дышат и ощущают боль даже при легком нажиме.

Здоровье во многом зависит от гибкости позвоночника, подвижности суставов. Поэтому так необходимо заниматься акробатикой с 3 - 4 лет.

Акробатика привлекает детей своей доступностью. На лужайке, во дворе дома, на пляже часто можно встретить детей, пробуящих сделать стойку на голове, руках, выполняющих мост, колесо, кувырок. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене.

Таким образом, **актуальность** программы «Акробатика» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Предоставление дополнительных платных услуг по физическому развитию детей через различные виды спорта является социальным заказом для дошкольного учреждения.

**Основной целью** образовательной программы является приобщение детей к здоровому образу жизни путем формирования интереса и потребности к систематическим занятиям акробатическими упражнениями, совершенствования функций организма, повышения активности и общей работоспособности, развития физических качеств.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

1. Прививать интерес и любовь к акробатическим упражнениям и прыжкам на батуте.
2. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов.
3. Укреплять способность мышц сохраняться, растягиваться и расслабляться.
4. Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом.
5. Развивать выносливость, силу, ловкость.
6. Развивать творческую двигательную активность.

### **Принципы и подходы к формированию Программы:**

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно при использовании основных принципов обучения:

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип системности;
- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л.С.Выготского «о зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребенка;
- принцип сознательности и активности детей, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приемы активизации познавательных способностей детей
- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей на преемственности двигательных, речевых заданий;
- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;
- принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОО. Состав групп занимающихся по программе детей является открытым, то есть дети, которые не начали заниматься по программе с 3-4 лет, смогут включиться в занятия акробатикой и позднее. Для этого в программе разработана методика диагностики результативности по возрастным группам, результаты которой, наряду с учетом индивидуальных особенностей ребенка, станут основой при подборе оптимальной группы для включения ребенка в занятия.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 4-7 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы: 3 года, каждый – по 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы наполняемостью до 10 человек. Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

**Ожидаемый результат** – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься спортом, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

**для воспитанников 4-5 лет:**

- умеют ориентироваться в зале, строиться в колонну;
- умеют выполнять комплексы упражнений под музыку;
- умеют группироваться по сигналу;
- делают мост из положения лежа;
- выполняют упражнения на равновесие с опорой правой и левой ногой;
- выполняют кувырки вперед, назад, с группировкой с помощью;
- выполняют кувырки боком.

**для воспитанников 5-6 лет:**

- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять комплексы упражнений под музыку;
- делают мост из положения колен;
- выполняют упражнения на равновесие без опоры правой и левой ногой;

- выполняют кувырки вперед, назад, с группировкой без помощи;
- выполняют кувырки боком;
- умеют отжиматься от пола 10 раз;
- выполняют упражнение на пресс;
- выполняю «складки».

**для воспитанников 6-7 лет:**

- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять комплексы упражнений под музыку;
- делают мост из положения стоя с помощью;
- умеют стоять на руках;
- умеют выполнять кувырки вперед, назад с группировкой;
- умею выполнять кувырки вдвоем;
- выполняют упражнения на равновесие без опоры правой и левой ногой;
- умеют выполнять переворот боком (с помощью, без помощи);
- умеют выполнять шпагат (продольный)
- умеют отжиматься от пола 10-15 раз;
- выполняют упражнение на пресс 20 раз;
- выполняю «складки».

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий;
- анализ сохранности контингента занимающихся.

**Учебно-тематический план.**

Тематическое планирование.

1 год

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1.	ОРУ	8
2.	Кувырки	19
3.	Складки	6
4.	Мост	18
5.	Шпагаты	5
6.	Равновесие	6
7.	Стойки	-
8.	Перевороты	-
9.	ОФП	9
10.	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		72часа

Тематическое планирование.

2 год

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1	ОРУ	8
2	Кувырки	10
3	Складки	4
4	Мост	10
5	Шпагаты	4
6	Равновесие	4
7	Стойки	14
8	Перевороты	14
9	ОФП	3
10	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		72часа

Тематическое планирование.

3 год

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1	ОРУ	8
2	Кувырки	10

3	Складки	4
4	Мост	10
5	Шпагаты	4
6	Равновесие	4
7	Стойки	10
8	Перевороты	18
9	ОФП	3
10	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		72 часа

## Содержание

1.ОРУ – проводятся в форме ритмической гимнастики под музыку, для равномерного развития всей мышечной системы и всестороннего воздействия на организм в целом.

2.Кувырки развивают у детей внимание, координацию движений, быстроту реакций, помогают учиться владеть своим телом. В программу включены кувырки доступные данному возрасту. Они постепенно усложняются, учитывая индивидуальные возможности и особенности детей.

Виды движений по этапам усложнения при обучении кувырок.

1 этап – группировка:

- сидя, обхватив руками ноги
- лежа на спине, обхватив руками ноги.

2 этап – перекаты:

- перекаты вперед – назад на спине из группировки, лежа на спине
- перекаты назад из группировки, сидя спиной к мату, с обхватом одноименных ног руками.

3 этап – кувырки:

- кувырок – перекаты (плавный)
- кувырок вперед с отталкиванием двумя ногами
- кувырки вперед несколько раз подряд
- кувырок назад с места из группировки приседа спиной к мату
- кувырки назад несколько раз подряд
- кувырки вперед вдвоем.

3.Складки. Упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

«С потерей гибкости приходит старость». Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Это связано с определенными изменениями в суставах – отложением солей, разрастанием соединительной ткани.

1) Складки ноги вместе

## 2) Складки ноги врозь.

### 4. Шпагаты.

- 1) Полушпагат на правую
- 2) Шпагат на правую
- 3) Полушпагат на левую
- 4) Шпагат на левую
- 5) Поперечный

### 5. Мост.

Виды движений по этапам усложнения при обучении мосту.

1. «Колечко»
2. «Корзиночка»
3. Мост из положения лежа с помощью
4. Мост из положения лежа без помощи
5. Мост с двух колен с помощью
6. Мост с двух колен без помощи
7. Мост из положения стоя с помощью
8. Мост из положения стоя у стеночки с помощью
9. Мост из положения стоя у стеночки без помощи
10. Мост из положения стоя без помощи
11. Поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене
12. Поочередно поднимать одну руку
13. Передвигаться вперед – назад

### 6. Равновесие

Упражнения в равновесии имеют большое значение для детей дошкольного возраста, так как с необходимостью сохранять равновесие человек сталкивается не только при выполнении акробатических упражнений, но и в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем и вестибулярного аппарата, а значит, их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии «ласточка», отсек, переворотов и т.д. В программу включены упражнения доступные данному возрасту, они постепенно усложняются, учитывая индивидуальные возможности и особенности детей.

1. Ласточка на правой с колена
2. Ласточка на левой с колена
3. Ласточка на правой
4. Ласточка на левой

### 7. Стойки.

Виды движений по этапам усложнения при обучении стойкам.

1. Стойка на лопатках «березка»
2. Стойка на голове с помощью
3. Стойка на голове у стенки с помощью
4. Стойка на голове у стенки без помощи
5. Стойка на предплечьях с помощью
6. Стойка на предплечьях у стенки без помощи



7. Стойка на руках у стенки с помощью
8. Стойка на руках у стенки без помощи
9. Стойка на руках с помощью

#### 8.Перевороты.

1. вперед
2. назад
3. колесом
4. боком

#### 9.ОФП включает упражнения:

1. Упражнения для мышц брюшного пояса
2. Упражнения для укрепления мышц ног
3. Упражнения для укрепления мышц рук
4. Упражнения для развития мышц спины
5. Упражнения для развития прыгучести

### **Общефизическая подготовка.**

Под влиянием общефизической подготовки (ОФП) улучшается здоровье ребенка, организм его становится совершеннее. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Занятия по ОФП преимущественно в игровой, занимательной форме, физические упражнения должны «приносить не только ощутимую пользу», но и «доставлять детям радость».

Занятия по акробатике проводятся в спортивном зале.

Оборудование: маты, канат, турник, гимнастическая стенка.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, 8 занятий в месяц, 72 часа в год.

Количество детей 10 .

Обучение акробатическим упражнениям вне зависимости от возраста начинаю с азов подготовительного этапа. Например, кувырки начинаю обучать с группировок и перекатов. Но прежде чем обучать, другому акробатическому движению необходимо, чтобы навык какого-либо движения к этому времени уже перешел в умение выполнять его самостоятельно, без помощи, уверенно четко осознанно. Контролирую, чтобы упражнения на гибкость выполняли мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно до появления легкой болезненности, которое служит сигналом к прекращению работы. Все акробатические упражнения выполняются только на матах и обязательно при начальном обучении со страховкой. Страховка необходима до того, пока ребенок не будет выполнять упражнения технически правильно, уверенно, осознанно.

Обязательно учитываю пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

### **Методическое обеспечение программы**

### **1. Формы занятий:**

- Традиционное занятие
- Игровое занятие
- Контрольные игры-задания
- Итоговое занятие

### **2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого материала, его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка.

### **3. Материально – техническое оснащение занятий:**

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- стеллажи для хранения атрибутов
- маты
- батут

### **Список литературы.**

- Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет программа «Старт», 2004 г