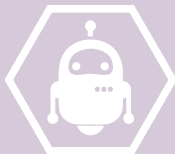


Принято на заседании Инновационного  
совета ООО МИП «Центр развития  
талантов ребёнка»  
от «11» января 2024 г.  
приказ №1-И



Утверждаю  
Генеральный директор ООО МИП  
«Центр развития талантов ребёнка»  
Т.А. Боженко  
« 16 » февраля 2024 г.

Т.А. Боженко, Т.А. Тиунова

# СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Авторская программа  
дополнительного образования  
для дошкольников



Сургут  
Издательский Центр СурГУ  
2024

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
МАЛОЕ ИННОВАЦИОННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ РЕБЕНКА»**

---

---

**Т. А. Боженко, Т. А. Тиунова**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Авторская программа  
дополнительного образования  
для дошкольников**

Сургут  
Издательский центр СурГУ  
2024

УДК  
ББК  
Б000

**Рецензенты:**

д-р биол. наук, доцент, профессор кафедры морфологии и физиологии  
Сургутского государственного университета **О. Г. Литовченко**;  
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры  
Сургутского государственного университета **Ж. И. Бушева**

**Боженко, Т. А.**

Б000 Спортивная гимнастика для дошкольников : авторская программа дополнительного образования для дошкольников / Т. А. Боженко, Т. А. Тиунова. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2024.– 32 с.

Авторская программа дополнительного образования «Спортивная гимнастика для дошкольников» для детей в возрасте от трех до семи лет является уникальным образовательным продуктом. Занятия спортивной гимнастикой построены в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников, их природными данными и направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости и многих других. Основу образовательного процесса составляет принцип от простого к сложному, что формирует у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. При успешном освоении программы воспитанники могут поступать в спортивные школы и секции.

Программа адресована тренерам спортивных школ, педагогам дополнительного образования спортивной направленности, всем заинтересованным лицам и родителям.

УДК  
ББК

© Боженко Т. А., Тиунова Т. А., 2024  
© ООО МИП «Центр развития талантов  
ребенка», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Учебно-тематический план (первый год обучения) .....	12
Учебно-тематический план (второй год обучения) .....	15
Учебно-тематический план (третий год обучения) .....	18
Учебно-тематический план (четвертый год обучения) .....	22
Список литературы .....	25
Приложения .....	27

## ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье не все, но все без здоровья – ничто.*

Сократ

Авторская программа дополнительного образования для дошкольников ««Спортивная гимнастика для дошкольников» (далее – Программа) является инновационным образовательным продуктом ООО МИП «Центр развития талантов ребенка».

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий, спортивной подготовки, развития их физических качеств. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения физического развития и умственной работоспособности.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей важными знаниями, умениями и навыками. В данной программе раскрываются авторские подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей по спортивной гимнастике.

**Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.** Актуальность Программы «Спортивная гимнастика для дошкольников» обусловлена высоким спросом со стороны родителей, не имеющих возможности массово получить услугу высокого качества и стремящихся к разностороннему, гармоничному физическому развитию своих детей. Программа направлена на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, тогда как сама по себе тема здоровья и физического развития детей остается актуальной во все времена.

На сегодня спортивная гимнастика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, не существует методических рекомендаций по данному направлению. Данная авторская программа может послужить одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данной программы составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Программа «Спортивная гимнастика для дошкольников» разработана на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств.

Гимнастические упражнения как вид деятельности в Программе «Спортивная гимнастика для дошкольников» расширены и систематизированы. Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют дошкольникам радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Координационно сложные упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем развивающегося организма и, в первую очередь, двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия построены в соответствии с сенситивными периодами развития ребенка, с учетом индивидуальных особенностей и природными данными конкретного воспитанника независимо от возраста по принципу «от программы – минимум до программы – максимум». Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

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

Программа состоит из трех модулей:

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

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

**Модуль второй** – углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующих составляющих:

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

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

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

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

**Модуль третий** – закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения

(помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательной реализации трех вышеуказанных модулей, гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т. е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время. Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным.

Материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными. Для успешной реализации программы и достижения поставленных результатов специально создано благоприятное образовательное пространство, оснащенное специальным оборудованием: гимнастические маты, бревно, гимнастический мостик и батуты. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ-скамейки. Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп мышц используются спортивные тренажеры: степ, гимнастическая стенка, тренажер, гимнастическая скамейка, мячи, палки, скакалки, тренажер «Лимон», диски здоровья. Данная программа является многофункциональной и ее содержание может использоваться для выполнения как общеразвивающих упражнений, так и в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность раздельных занятий.

**Особенности реализации Программы.** Особенностью реализации данной Программы является комплексный подход к развитию воспитанников. Акцент делается на формирование и совершенствование физических качеств конкретного ребенка и формирование его личностного потенциала как будущего спортсмена. Тренер целенаправленно изучает индивидуальные физические особенности каждого обучающегося: общие физические данные, состояние здоровья (отсутствие или наличие противопоказаний для занятий спортом), координационные способности, гибкость, использует данные для специфической подготовки в комплексах упражнений на снарядах (бревне, дорожке, ковре). На занятиях осуществляется

работа как над физическим развитием каждого воспитанника, так и над красотой движений (эстетикой). Воспитанники выполняют вольные упражнения под музыкальное сопровождение, учатся анализировать, определять и видеть ошибки в технике выполнения движений, могут самостоятельно оценить в баллах выполнение комплекса упражнений. По итогу каждое занятие сопровождается оценкой в индивидуальном дневнике спортсмена в виде мотивационной наклейки («отлично», «хорошо», «можешь лучше» и т. д.). Особенно важным является внедрение самостоятельной оценки воспитанника своей работы на занятии, оценки индивидуальной работы своими сверстниками.

**Цели и задачи программы.** Целью Программы «Спортивная гимнастика для дошкольников» является выявление и развитие физических качеств и индивидуальных координационных способностей дошкольников посредством занятий спортивной гимнастикой, как видом спорта, а также подготовка детей в школы Олимпийского резерва, в школы высшего спортивного мастерства на разные спортивные направления. Задачи:

1. Образовательные:

- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности;
- формировать навыки двигательной активности;
- обучать основам техники координационно-сложных упражнений и упражнений на снарядах;
- формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку;
- развивать точности в выполнении упражнений.

2. Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- формирование сводов стопы.

3. Воспитательные:

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- воспитание морально-волевых качеств личности, трудолюбия, уважения к сопернику, самостоятельности, упорства, настойчивости, ответственности.

**Принципы обучения Программы «Спортивная гимнастика для дошкольников».**

Реализация программы проводится в соответствии с основными педагогическими принципами:

- принцип от простого к сложному (заключается в выполнении упражнений от самых простых до сложных);
- принцип систематичности (предполагает непрерывное обучение детей);
- принцип постепенности и непрерывности (занятия строятся на круглогодичном планировании с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся);
- принцип сознательности и активности (предусматривает формирования осмысленного отношения ребенка к спортивной деятельности, к спорту и результатам своего личного труда);
- принцип доступности (предусматривает постепенный переход от простых к сложным упражнениям);
- принцип вариативности (занятия и упражнения должны быть интересны и вариативны с учетом принципа смены видов деятельности).

**Объем образовательной нагрузки.** Программа «Спортивная гимнастика для дошкольников» рассчитана на 4 года обучения для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Наполняемость групп от 8 до 12 человек. Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Обучение могут проходить как девочки, так и мальчики. Образовательная деятельность может осуществляться как в первой, так и во второй половине дня. Образовательный процесс проводится во время учебного года с сентября по май. Количество проведенных занятий в учебном плане 72 часа в год.



Продолжительность тренировочного занятия зависит от возрастной группы детей:

- для дошкольников младшего возраста (3–4 года) проводится 2 занятия в неделю длительностью по 15 минут;
- для дошкольников среднего (4–5 лет) проводится 2 занятия в неделю по 20 минут;
- для дошкольников старшего (5–6 лет) проводится 2 занятия в неделю по 30 минут;
- для дошкольников подготовительных (6–7 лет) проводится 2 занятия в неделю по 30 минут.

В течение учебного года занятия могут проводиться в первой и второй половине дня, но не реже двух раз в неделю.

**Предполагаемые результаты по Программе.** «Спортивная гимнастика для дошкольников».

*Обучающиеся 3–4 лет:*

- принимают правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгает в длину с места на расстоянии не менее 70 см;
- выполняют упражнения на статическое равновесие;
- ориентируются в пространстве, находят левую и правую сторону;
- выполняют имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируют красоту, выразительность и пластичность движений.

*Обучающиеся 4–5 лет:*

- умеют правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- знают последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений.

*Обучающиеся 5–7 лет:*

- умеют правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- знают последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- выполняют акробатические комбинации индивидуально и парами;
- чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений;
- выполняют движения, проявляя творчество и фантазию.

Тренер должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки каждого юного спортсмена. Обучая ребенка конкретным гимнастическим упражнениям, следует воспитывать у ребенка умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

В Программе предусмотрено использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающего, развивающего обучения, информационно-коммуникативные интеграции образовательного процесса. При реализации программы «Спортивная гимнастика для дошкольников» широко используются как специальные спортивные снаряды, так и технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат и видеокамера.

**Методы обучения.** Для оптимизации и эффективности работы с воспитанниками программа предусматривает следующие методы обучения:

1. Словесный метод:

- объяснение нового материала;
- разъяснение терминологии;
- инструктаж по технике безопасности;
- беседы о нравственном и эстетическом воспитании.

## 2. Наглядный метод:

- личный показ педагогом движений, комбинаций, элементов;
- просмотр видео с соревнований;
- собственное исполнение (личный показ);
- наблюдение за исполнением других обучающихся.

## 3. Практический метод:

- выполнение воспитанником показанных педагогом комбинаций, элементов, движений;
- публичные выступления на концертах с номерами;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- поточная работа, при которой каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение;
- метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- творческая работа в группах, парах (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

## 4. Аналитический метод:

- анализ увиденных выступлений;
- самоанализ в исполнении элементов.

**Оценка уровня освоения Программы.** В дошкольном возрасте оценка достижений воспитанников не рекомендуется и не используется. Однако при реализации программы может проводиться оценка индивидуального результата освоения воспитанником содержания программы (согласно модулям) и последующей корректировки с возможностью его изменений, для достижения наибольших результатов (прил. 1, 2). Также для оценки умений воспитанников, полученных в результате прохождения модуля, разработаны диагностические карты, которые позволяют оценить уровень индивидуального развития каждого ребенка на начало и конец учебного года.

Одним из способов оценки уровня овладения воспитанниками Программы является открытое занятие. Оно подразумевает публичный показ накопленных двигательных умений и навыков юных гимнастов перед родителями. Обязательным является оценка работы детей, которую дает педагог в завершении выступлений. Тем самым педагог планирует дальнейшие образовательные задачи.

Эффективным способом оценки гимнастов являются участия и выступления на соревнованиях и турнирах по спортивной гимнастике. Здесь педагогу предоставляется возможность получить объективную оценку качеству исполнения двигательных действий и комбинаций детей, их психологической готовности к выступлениям, разъяснить индивидуальные достигнутые результаты от выступления для каждого.

Спортивную гимнастику характеризует многообразие форм искусственно созданных движений, называемых элементами. Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся друг от друга пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных условий. Многообразие элементов обусловлено конструкцией гимнастических снарядов мужского и женского многоборья и возможностью создавать новые элементы и соединения. Для решения таких задач необходимо развивать не только общую физическую подготовку, но и специфические способности у детей дошкольного возраста:

- способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое кратковременное движение на известный или случайно измененный сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).
- способность к перестроению двигательных действий – это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим, соответственно меняющимся условиям;
- способность к согласованию – соединение (соподчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

- произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию, расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Специфические координационные способности, необходимые для успешной работы на бревне:

- способность к ориентированию – понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела, и осуществлять движения в нужном направлении;

- способность к равновесию – сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе во время выполнения акробатических упражнений в прыжках);

- вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, переворотов, прыжков).

Специфические координационные способности, характерные для вольных упражнений:

- способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его, в связи с изменившимися условиями;

- способность к равновесию – сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, переворотов, прыжков);

- вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, прыжков, поворотов).

Обязательной частью программы является проведение диагностики детей в начале учебного года и в конце учебного года, что позволит выявить наиболее перспективных детей к данному виду спорта и поможет увидеть динамику физического развития ребенка.

Высокий уровень – когда ребенок выполняет комплекс акробатических элементов в соединении с маховыми и прыжковыми элементами без ошибок в технике выполнения.

Средний уровень – когда ребенок во время выполнения вольных упражнений допускает мелкие, незначительные ошибки в технике выполнения.

Низкий уровень – когда ребенок не может выполнить элементы хореографии и прыжков в соединении, в связке, а в акробатических элементах допускаются ошибки или совсем не могут дети выполнить элемент.

**Сотрудничество с родителями.** Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие тренера с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность. Формы, в которых реализуется это общение: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары-практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги. Особую роль в успешности реализации программы имеют беседы, консультации, просмотр видео материала с тренировочного процесса по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования различных тренажеров в группах, мастер-классы, семинары-практикумы.

Первое заочное знакомство с родителями происходит на этапе, когда тренер создает родительские группы в социальных сетях. Такие группы помогают решать многие организационные моменты: о расписании занятий, о требованиях к спортивной форма для девочек и мальчиков. Также в группу кратко можно предоставить информацию о том, чем дети занимаются на занятиях, показать видео и фотоматериал с занятий, чтобы родители видели динамику развития своих детей и были заинтересованы в личных достижениях.

Первая очная родительская встреча происходит в начале учебного года. На ней тренер знакомит родителей с образовательной программой на учебный год, проговаривает задачи и цели на учебный год, показывает спортивный зал, где проходят тренировочные занятия и материальную оснащенность для занятий, напоминает о требованиях к спортивной одежде, о нормах и требованиях к своим занятиям.

Вторая встреча, тоже очная, происходит по окончании первого полугодия (декабрь) на открытом занятии. Родители впервые попадают в спортивную атмосферу, где волнительно наблюдают за тем, как их ребенок самостоятельно справляется с трудностями.

Третья встреча происходит в весенний период (апрель). Проведение традиционного спортивного Турнира по спортивной гимнастике становится ожидаемым событием для каждого воспитанника и родителя. Созданная организаторами и тренером патриотическая, спортивная атмосфера под лозунгом «Быстрее – Выше – Сильнее!» создает незабываемые эмоции. На турнир приглашаются судьи для судейства комплексов гимнастических, выступают высококвалифицированные спортсмены с показательными выступлениями. В таких условиях дети проявляют себя и свои волевые качества: настойчивость, упорство, организованность, дисциплина. Родитель является зрителем.

Таким образом, выполнение поставленных перед воспитанниками учебных задач должно стать совместной деятельностью тренера и родителя.

**Рекомендуемая структура занятия.** Структура занятия по спортивной гимнастике: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других – меньше. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, так как они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т. п.).



*Учебное издание*

Татьяна Александровна Боженко  
Татьяна Александровна Тиунова

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Авторская программа  
дополнительного образования  
для дошкольников

Редактор М. Азнагулова  
Верстка Е. А. Мельниковой

Подписано в печать 00.00.2023. Формат 60 × 84/8  
Усл. печ. л. 4,2. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж 5

Оригинал-макет подготовлен  
в Издательском центре СурГУ  
Тел. (3462) 76-31-79

БУ ВО «Сургутский государственный университет»  
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,  
г. Сургут, пр. Ленина, 1  
Тел. (3462) 76-31-00