

«Художественная гимнастика для начинающих»

Пояснительная записка

Гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Цель программы:

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие,
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности,
- развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластике, ритмики движений и гимнастических упражнений.

Главной целью данного курса является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

Задачи:

1. создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ученика;
2. учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
3. учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
4. укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость;
5. развивать творческие способности детей.

Актуальность и новизна образовательной программы.

В занятиях с детьми младшего дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду. Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для дошкольников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных. Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии с уровнем подготовки детей.

Условия реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на один год обучения детей в возрасте 5-6 лет. Занятия групповые по 10-15 человек, проводятся два раза в неделю. Каждое занятие продолжительностью 60 минут состоит из двух учебных часов (72 занятия в год или 144 учебных часов) с перерывом 10 минут (через 25 минут - один учебный час для данной возрастной группы).

Формы занятий:

1.Организационные:

Наглядные (показ, помощь);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Этапы занятия:

1. подготовительные упражнения;
2. упражнения гимнастики;
3. игровые и музыкальные импровизации.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной программы: участие в текущих тестах и курсовках, видимое развитие данных.

Программа по гимнастике состоит из 9 разделов:

1. "Основы гимнастики" - направлены на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии
2. обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. В этот раздел включены гимнастические игры и задания, развивающие у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике.
3. "Стретчинг" - раздел нетрадиционной гимнастики, который состоит из средств, для развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями.
4. "Йога" - направлена на формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. В раздел включены комплексы упражнений и позы, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов.
5. "Ритмопластика" - состоит из ритмических и пластических игр и упражнений, призванных обеспечить развитие естественных психомоторных способностей детей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.
6. "Ритмическая гимнастика" - направлен на формирование у детей чувства ритма, умения двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.
7. "Аэробика" - направлена на развитие координации движений, двигательной памяти, укрепление костной системы детей и гибкости тела. В программу включены упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного экзерсиса. Обязательным на формирование школы движений. В разделе осваиваются основные движения аэробики, раскрывается содержание и структура занятий.
8. "Суставная гимнастика". Задачей данного раздела является не только повышение уровня подвижности суставов, но и укрепление самих суставов и мышц, развитие координации движений и умения согласовывать свои двигательные действия с другими детьми.

9. "Акробатика" - состоит из разнообразных акробатических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие всех

Занятие гимнастики проводится для улучшения физических данных воспитанников, таких как выворотность ног, шаг, подъем, гибкость, прыжок; для приобретения ими мышечной силы, выносливости каждым занятием являются упражнения на силу брюшного и бокового пресса, мышц спины и отжимания. Так же в занятие входят упражнения на координацию и равновесие корпуса, элементы спортивной гимнастики: «колесо», «мостик», кувырок, наклоны.

Содержание программы.

- 1 Растягивание позвоночника в положении сидя на полу.
- 2 Наклоны вперед к ногам (ИП- сидя на полу)
- 3 Противоход (стопы)
- 4 Вытягивание ноги вверх
- 5 «Тюльпан» (обе ноги вверх)
- 6 «Лягушка» на спине, на животе
- 7 Наклоны боком к ноге, к другой ноге.
- 8 Наклоны вперед (ноги максимально развести в стороны.)
- 9 «Спираль»
- 10 Растягивание в позе «Z».
- 11.Подъем верхней части туловища из положения лежа на спине к 12 Круг ногой в положение лежа.
- 13 Бросок ноги вверх в положении лежа.
- 14 Мост.
- 15 Стойки на руках и голове.
- 16 Перекидывания.
- 17 Растяжка на шпагат.
- 18 Силовые упражнения.

Ожидаемые результаты.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. Тестирование и контрольное занятие - используемые формы оценивания уровня знаний воспитанников. Оценивание происходит по 5 бальной системе.

Материальное обеспечение программы.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом и освещенном помещении. Так же для занятий необходимы:

1. Специальное покрытие на пол для занятий;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Аудио аппаратура.

Учебно - методическая литература.

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца М., 2014.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии М.: Айрис пресс, 2009.
3. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии Казань, 2011.
4. Котельникова Е.Т. Биомеханика хореографических упражнений. Учебное пособие. Л., 2015.
5. Лахманчун Т.Е. Эта замечательная йога М.: ФиС, 2014.

6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2014.
7. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград, 2013.

Тематическое планирование «Художественная гимнастика для начинающих» 72 занятия в год (144 учебных часов).

№п/п	Тема занятия	Двигательные навыки и упражнения.	Количество занятий.	Количество учебных часов (25 минут).
1	Учить детей правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции;	<ul style="list-style-type: none"> • Постановка 1 и 2-ой позиции ног; • Постановка 1 и 2-ой позиции рук; • Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»; • Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»; • Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»; • Хореографическое движение «Демиплие». 	1	2
2	Учить детей правильной постановке ног в 1 и 2-ой позиции;		1	2
3	Упражняться в растяжке;		1	2
4-5	Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;		2	4
6	Изучение хореографического движения «Демиплие».		1	2
7	Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции;		<ul style="list-style-type: none"> • Постановка 3-й и 4-й позиции ног; • Постановка 3 и 4-ой позиции рук; • Упражнение «Берёзка» с поддержкой; • Упражнение «Полу шпагат»; • Упражнение на гибкость «Змейка»; 	1
8	Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции;	1		2
9	Упражняться в растяжке;	1		2

		<ul style="list-style-type: none"> • «Гранд-плие» в 1 и 2-ой позиции ног; • Хореографическая композиция «Осенние лучики» 		
10	Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»;		1	2
11-12	Упражнять в заданиях на гибкость;		2	4
13	Изучение «Гранд-плие»;		1	2
14-15	Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.		2	4
16	Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции;	<ul style="list-style-type: none"> • Постановка 5-й и 6-й позиции ног; • Упражнение на гибкость «Корзинка»; • Упражнение «Берёзка» без поддержки; • Упражнение «Дельфин»; • «Батман» из 3-е позиции ног; • Хореографическая композиция «Снежинки»; • Хореографическая композиции «Снеговика и гномы» 	1	2
17	Упражнять в заданиях на гибкость;		1	2
18	Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;		1	2
19	Разучивание «Батмана»;		1	2
20-22	Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения.		3	6

23	Упражнять в растяжке ног;	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на растяжку ног «Лодочка»; • Боковой пережат; • «Гранд-батман»; • Хореографическая композиция «Снежинки»; • Хореографическая композиция «Снеговик и гномы» 	2	4
24	Изучить боковой пережат;		2	4
25-27	Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения;		5	10
28	Разучивание «Гранд-батмана»;		1	2
29	Выступление на новогоднем утреннике с хореографическими композициями.		1	2
30	Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу;	<ul style="list-style-type: none"> • Продольный шпагат на правую и левую ногу; • Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено • Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана» • Прыжок «Наскок» • Прыжок «Полушпагатом» 	1	2
31-32	Учить гимнастическим упражнениям с мячом;		2	4
33	Изучение прыжка «Наскок»;		1	2
34	Изучение прыжка «Полушпагатом»		1	2
35	Продолжать развивать гибкость, используя		• Упражнение «Мостик» с положения лёжа на спине;	1

	упражнение «мостик»;	<ul style="list-style-type: none"> • Длинный кувырок вперёд; • Продольный шпагат на правую и левую ногу; • Прыжок «Поворотом»; • Прыжок «Полушпагатом» с мячом 		
36	Обучать длинному кувырку вперёд;		2	4
37	Упражнять в растяжке на продольные шпагаты;		1	2
38	Изучение прыжка «Поворотом»;		1	2
39	Упражняться в гимнастических заданиях с мячом.		2	4
40	Продолжать обучение длинному кувырку вперёд;	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать длинный кувырок вперёд; • Упражнение «мостик» с положения стоя; • «Деми-плие» и «Гранд-плие»; • Хореографическая композиция «Весенняя». 	1	2
41	Продолжать развивать гибкость используя упражнение «мостик»;		1	2
42	Повторить хореографические упражнения «Деми-плие», «Гранд-плие» сохраняя правильную осанку;		2	4
43-44	Учить передавать музыкальное настроение при помощи движений;		2	4

45	Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.		2	4
46	Продолжать развивать гибкость.	<ul style="list-style-type: none"> • «Мостик» с положения стоя; • Стойка на голове; • Подброс мяча одной рукой и ловля его в воздухе другой рукой; • Прыжок «Полушпагатом» с подбросом обруча. 	1	2
47	Обучать стойке на голове;		1	2
48	Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»;		1	2
49-50	Обучать гимнастическим упражнениям с обручем.		2	4
51-52	Закрепление пройденного материала;	<ul style="list-style-type: none"> • «шпагат», • «мостик», • «берёзка», • «длинный кувырок вперёд», • «стойка на голове». • «Батман», • «Гранд-батмана», • прыжок «Полушпагатом», • прыжок «Наскок», • прыжок «Поворотом». 	2	4
53	Совершенствовать хореографические упражнения «Батман» и «Гранд-батмана»;		1	2
54-55	Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию: «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд», «стойка на голове».		2	4

56	Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; прыжок «Наскок»; прыжок «Поворотом».		1	2
57-59	Постановка гимнастических композиций с лентами		3	6
60-62	Постановка гимнастических композиций с мячом		3	6
63-64	Отчетное выступление		2	4
Итого-72 занятия.				144 учебных часов.