

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 12 «Теремок»

**Программа дополнительного образования
«Художественная гимнастика»**

Составила: Золотухина Н.В.

Пояснительная

записка.

«У человека есть два искусства -
музыка и гимнастика.»

Платон.

Гимнастика - впервые появилась у древних греков в период расцвета древнегреческой / эллинской / культуры в VIII в. до н. эры. И до наших дней живет и расцветает этот красивый и удивительный вид спорта. Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Художественная гимнастика в детском саду - это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально - пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение обогащает занятие физической культуры, а упражнения художественной гимнастики делают урок насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций. Во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Данная программа составлена на основе программы по ритмической пластике детей А.И.Бурениной вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть как оживает предмет в их руках, как становится послушным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Цели и задачи программы

Художественная гимнастика эстетически яркий вид спорта, в Олимпийскую систему видов спорта этот вид спорта вошел в 1984 году. И получил признание всего мира. Занятия художественной гимнастики в ДОУ организуется по принципу групп начальной подготовки и имеет цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Гимнастика одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Обучение упражнениям художественной гимнастики это прежде всего педагогический процесс.

На занятиях художественной гимнастики решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:
 - формирование двигательных способностей детей;
 - воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).
2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма детей:
 - укрепление физического и психического здоровья детей.
3. Воспитательного воздействия:
 - воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка).

В соответствии с педагогическими требованиями и разносторонним воздействием на занимающихся средства программы можно охарактеризовать следующим образом.

Упражнения общей физической подготовки включают в себя:

- строевые упражнения: построения, повороты, виды передвижений, размыкания; их основная функция развивать умения ориентировки в пространстве;
- общеразвивающие упражнения- без предметов (для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног), с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка); направлены на развитие разных мышечных групп;

Упражнения специальной физической подготовки:

- упражнения для развития гибкости- наклоны вперед, в сторону, назад, мост, полушпагаты, шпагаты, махи, удержания;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств- пружинный шаг, пружинный бег, приседания, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, отжимания;
- упражнения на развитие ловкости- лазания по шведской стенке, подвижные игры, эстафеты;
- упражнения на развитие равновесия- стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по бумагам, ходьба по канату и т. д.

Упражнения СФП способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения и совершенствуют работу центральной нервной системы, способствуют эластичности мышц и связок.

Упражнения хореографии:

- упражнения у опоры- приседания, позиция ног (I,II,III), выставления ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), удержания ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения на середине зала (без опоры)- позиции ног (I,II,III), переводы рук из позиции в другую позицию (I,II,III), выставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), волнообразные движения руками (вперед, в стороны, вниз).

Упражнения ритмики:

- комплексы ритмической гимнастики без предмета;
- комплексы ритмической гимнастики с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения комплекса выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей. Положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, центрально нервной систем, способствуют формированию правильной осанки.

Упражнения акробатики:

- наклоны вперед, стороны, назад;
- полушпагаты, шпагаты;
- мост;
- боковой кувырок в группировке, вперед.

Акробатические элементы способствуют развитию гибкости, координации, владению своим телом. Способствуют правильному формированию характерных изгибов позвоночника, формируют работу вестибулярного аппарата, а следовательно и ц.н.с., пластику и эластичность мышц.

Упражнения без предмета характерные для художественной гимнастики:

- пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки.

Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия детей. Пружинные движения сочетаются с ярко метрической музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, плавно соответствуют мелодичной музыке. Взмахи соответствуют широкой, ярко акцентированной мелодии.

Упражнения с предметом - типичные упражнения для художественной гимнастики:

■ мяч, обруч, скакалка - броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Методические особенности проведения занятий.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально - двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: I - этап - начальное обучение новым упражнениям; II - этап - углубленное разучивание; III - этап - закрепление упражнений.

Обучение на I - этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II - этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III - этап обучения направлен на (стабилизацию) закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

В художественной применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова - метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой. Приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы.

Метод целостного освоения упражнений - В ДОУ этот метод не приемлем, т.к. нужно наличие двигательной базы, полученной ранее. А дети ДОУ только начинают осваивать упражнения художественной гимнастики.

Метод расчленения упражнений широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений.

Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно - игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения. Для детей ДОУ этот метод обучения самый приемлемый.

Структура занятия художественной гимнастики.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Как отметил методист по гимнастике В. А. Губанов, основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, т. е. его построение, являются:

- достижение максимальных результатов занятия с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- сохранение высокой работоспособности детей в течении всего дня;
- обеспечение благоприятных для здоровья детей условий проведения и режима занятий.

Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений художественной гимнастики.

Ходьба и бег.

Мягкий шаг - с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. Выполняют этот шаг под лирическую музыку, дети овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

Высокий шаг - и. п. руки в стороны.

- 1 - шаг левой вперед, руки вниз,
- 2 - правая нога согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону,
- 3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

Острый шаг - и. п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед,

2 - то же с другой ноги.

Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствует остроте шага.

Широкий шаг - как выпады с сильным взмахом рук.

Музыка - « Марш Черномора», « Руслан и Людмила».

Бег в отличие от ходьбы имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Бег острый, высокий, широкий является аналогом ходьбы, выполняются с различным движением рук.

Упражнения без предмета.

Пружинные движения руками - способствуют развитию силы рук, а также выразительности и слитности движений. Движения могут быть одновременными, попеременными.

Одновременное пружинное движение руками. И. п. - руки в стороны. Одновременно согнуть руки в суставах, сжимая пальцы в кулак и одновременно разогнуть. При сгибании голову и плечи слегка опустить, при разгибании выпрямиться.

Попеременное пружинное движение руками выполняют то правой, то левой рукой. И. п.- руки в стороны.

1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак;

3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

Пружинные движения ногами- развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета.

И. п.- стоя на носках, руки на пояс.

1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть вперед,

2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки,

3-4 - то же с другой ноги.

Волнообразные движения руками - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть.

И. п. - руки в стороны, соединя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

Взмахи руками - развивают мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

1) и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.

2) и.п. - ноги врозь, руки вниз- назад, наклонена вперед:

1-2 - взмах руками вперед- вверх с пружинными движениями ног, голову поднять.

Взмахи ногами:

1) и. п. - о. с., руки в стороны.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов вперед;

3-4- принять и.п. То же с другой ноги.

2) и.п. - о.с., руки на пояс.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов в сторону;

3-4 - принять исходное положение. То же с другой ноги.

3) и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов назад;

3-4 - принять и.п. То же с другой ноги.

Прыжок выпрямившись - развивает силу ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве:

и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

1-2 - толчком ног, прыжок вверх, ноги предельно, руки взмахом через стороны вверх;

3-4 - приземление, с носка на всю стопу, полуприсед.

Скачок:

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

3-4 - прыжок вверх, свободную ногу согнуть, толчковая нога прямая, руки произвольно.

Скачок можно чередовать с обычной ходьбой, шагом польки, бегом в медленном темпе.

Закрытый прыжок:

и.п. - о.с., руки в стороны. Шагом правой, левой согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз- вперед, плечи и голова слегка опущены.

Открытый прыжок:

и.п. - руки в стороны. Шаг на левую с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться.

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

Поворот - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела. Главная задача - сохранение устойчивости в движении.

Поворот на двух ногах:

и.п. - о.с., руки на пояс. Повороты переступанием на носках, колени не сгибать, спинку держать прямо, руки на поясе, поворот левым плечом вперед на 360 градусов.

Поворот на одной ноге на 180 градусов:

и.п. - о.с., руки на пояс. Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спинку держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после поворота.

Танцевальные упражнения - эмоциональный, доступный и любимый у детей вид движения.

Шаг польки - это переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Различают шаги польки - вперед, назад, с поворотом кругом.

И.п. - I позиция.

1-2 - подскок с левой, правая вперед - книзу,

3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком,

4 - небольшой шаг с правой вперед,

5- небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу.

То же с другой ноги.

Шаг вальса - выполняют вперед, в сторону, назад и с поворотом кругом.

Шаг вальса вперед - три небольших шага вперед. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

Шаг вальса в сторону - три шага небольших в правую или левую сторону. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага на носках.

Шаг вальса назад - три небольших шага назад. Первый шаг - небольшой шаг назад перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

Элементы русского танца.

Каблучный шаг.

И. п. - о. с.

- 1 - шаг правой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо,
- 2 - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки влево,
- 3-4 - то же, что на счет 1 - 2.

Дробный шаг.:

И. п. - I - позиция, руки на пояс.

- 1 - небольшой шаг вправо в полуприсед с ударом всей ступней о пол,
 - 2 - согнутую левую с ударом всей ступней о пол к середине стопы правой.
- Поворот туловища влево.
- 3-4 - то же, что и на счет 1-2, но с другой ноги.

Русский переменный шаг.

И. п. - руки на пояс.

- 1 - шаг правой вперед,
- 2 - шаг левой вперед,
- 3 - шаг правой вперед в полуприсед,
- 4 - встать на правую ногу, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,
- 5-8 - то же с другой ноги.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

- 1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,
- 3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

- 1-2 - бросок мяча вверх,
- 3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

- 1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу.

Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками..

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств- ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону.

1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально с права в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног вращая обруч вперед назад.

Упражнения акробатики.

Упражнения акробатики- способствуют развитию гибкости, эластичности мышц и связок плечевого пояса, тазобедренных суставах, позвоночного столба.

Мостик из положения лежа.

И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук, кисти на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, опора на стопы, ноги на ширине плеч.

1-2 - прогнуться одновременно в плечевом поясе, грудном и спинном отделах позвоночника, тазобедренных суставах, выпрямить руки и ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

«Корзиночка».

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук у груди.

1-2 - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночного столба, руки выпрямить, ноги согнуть в коленных суставах;

3-4 - вернуться в и. п.

«Березка».

И. п. - лежа на спине.

1-2 - руки согнуть в локтях, опора на локти, прямые ноги поднять вверх, тазобедренные суставы лежат на кистях;

3-4 - вернуться в и. п.

Кувырок боком в группировке.

И. п. - стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок, руки в стороны.

1-2 - согнуть левую ногу в колене, наклон туловищем вперед, руками обхватить колени, голову опустить на грудь;

3-4 - перекат на спину в группировке;

5-6 - перекат на колени;

7-8 - выпрямляясь, принять и. п.

Кувырок вперед в группировке.

И. п. - глубокий присед, руки в упоре на ширине плеч перед стопами ног.

1-2 - выпрямляя ноги, сгибая руки, поднимая тазобедренные суставы, перекат вперед через спину;

3-4 - перекатом принять исходное положение.

Краткий словарь терминов гимнастики

Гимнастическая терминология - это система специальных терминов, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, названий предметов и снарядов, условных сокращений и формы записи упражнения.

Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

К терминам предъявляются определенные требования:

- доступность;
- точность;
- краткость.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

- 1) Общие термины.
- 2) Специальные термины.
- 3) Дополнительные термины.

Бросок - движение, приводящее предмет в без опорное движение.

Взмах - последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением, целостное движение тела или отдельных частей тела (рук, ног).

Волна - последовательное сгибание и разгибание в суставах.

Вращение - вращательное движение вокруг своей оси, вращательное движение собственно предмета.

Круг - движение по окружности не менее 360 градусов различными частями тела.

Ловля - прием предмета после свободного падения.

Наклон - сгибание тела.

Перекат - качение предмета.

Поворот - вращательное движение тела вокруг своей оси.

Пружинное движение - одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.

Прыжок - свободный полет после отталкивания ногами.

Равновесие - сохранение устойчивости тела в статистическом положении.

Хват - способ удержания предмета.

Шаг - разнообразный вид передвижения: на носках, острый, широкий и т. д.

Ритмика - система упражнений для развития чувств ритма. Состоит из физических упражнений, строящихся на основе музыки и предназначенных для ритмического воспитания.

Акцент - выделение, подчеркивание звука преимущественно путем его усиления.

Лад - взаимосвязь музыкальных звуков.

Мелодия - художественно осмысленный, последовательный ряд звуков разной высоты, организованный посредством ритма и лада, основа музыкального произведения.

Ритм - последовательность длительностей звуков, различных по высоте.

Такт - отрезок музыкального произведения, начинающийся с сильного звука и заканчивающийся перед следующим сильным звуком.

Фраза - любая небольшая и относительно законченная часть музыкальной темы.

Темп - скорость исполнения музыкального произведения.

Пауза - перерыв в звучании на строго определенный момент времени.

Программа рассчитана на 2 года обучения

Возраст детей - 5-7 лет.

Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 25 минут,
занятия второго года обучения- 2 раза в неделю по 30 минут.

Оптимальное количество детей – 15.

Сетка занятий

**Режим занятий устанавливается согласно
утвержденного расписания.**

**Начало учебного года 01 сентября 2017 года,
окончание учебного года 31 мая 2018 года.**

В конце года (май) проводится открытое занятие.

Вторник – 16.00ч. -17.00ч.

Четверг-16.00. – 17.00ч.

Пятница - индивидуальная работа с детьми.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Коврики- для каждого ребенка

Мячи – 15 штук

Гимнастические ленты – 15 штук

Обручи – 15 штук

Скакалки – 15 штук

Перечень технических средств обучения:

Магнитофон- 2

Телевизор -1

Компьютер -1

	<p>рук вниз, полуприсед; 4 - ноги выпрямить, руки дугами книзу - в стороны, мяч на левой ладони.</p> <p>Отбивание двумя руками, стоя на месте: <i>«прыг-скок»</i> ■ и.п. - ноги на ширине плеч, корпус туловища слегка наклонен вперед. 1 - бросок мяча сверху вниз на пол, 2 - при подлете мяча вверх, удар мяча двумя руками.</p> <p>Прокат мяча: <i>«догони меня»</i> ■ и.п. - о.с., руки внизу, мяч в ладонях. 1-2 - прокат мяча по полу по прямой, 3-8 - легкий бег за мячом, руки в стороны.</p>	<p>2 раза по 10 отбив.</p> <p>2 р.</p>	<p>Формирование координации, ловкости, силы рук.</p> <p>«Покатился в огород, Докатился до ворот, Подкатился под ворота, Добежал до поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул - Вот и все». С.Я. Маршак.</p>
8	Свободная двигательная деятельность детей.	5 мин.	Муз. сопр. - «Сказки венского леса». Развитие творчества детей.
9	<p>Упражнения спец. физ. подготовки - упражнения на развитие эластичности мышц и связок - растяжка: полушпагат: правая нога согнута в колене, левая нога вытянута назад, руки впереди в упоре; ■ тоже с левой ноги; ■ работа над носком и коленом.</p>	7 мин.	<p>Формирование гибкости тазобедренных суставов, эластичности связок и мышц. Упражнения выполнять в медленном темпе.</p>
10	Подвижная игра - «Ловишка с мячом».	4 р.	Раз, два, три - «ловишка» лови. Формирование быстроты бега, ловкости.
11	Упражнение на расслабление.	40 сек	Положение лежа на спине.
12	<p>Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Организованный выход из зала.</p>	5 мин.	Индив. запись в спорт. дневники.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, набивной ватой мяч малого размера, канат, кирпичики (6-7 шт.), гимнастическая скамейка, мягкое бревно, ребристая дорожка.

	<p>столба, голову запрокинуть назад, зафиксировать позу; 7-8 - вернуться в и.п.</p> <p>■ «мостик» и.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, кисти рук у плечевого пояса, ноги согнуты в коленях на ширине плеч. 1-2 - выпрямить руки и ноги, прогнуться в грудном и спинном отделах позвоночного столба, 3-4 - вернуться в и.п.</p> <p>■ кувырок боком в группировке: и.п. - стоя на коленях. 1-2 - сев на пятки, руками обхватить колени, голову опустить; 3-4 - пережат на спину; 5-6 - пережат на голени обеих ног; 7-8 - принять и.п.</p>	<p>3 р.</p> <p>5р.</p>	<p>«Мост пройду... И у залива ловко лодку подтяну...» Т. Махмуд Упражнение выполнять осторожно, в медленном темпе.</p> <p>При перекатах держать плотную группировку. Способствует развитию вестибулярного аппарата.</p>
7	Дыхательное упражнение	3р.	«Одуванчик». Вдох - носом, медленный выдох ртом, губки - трубочкой.
8	<p>Упражнение без предмета:</p> <p>■ пружинные движение руками и.п. - руки в стороны. 1-2 - одновременно согнуть руки во всех суставах, пальцы сжать в кулак; 3-4 - одновременно разогнуть - и.п.</p> <p>■ попеременное пружинное движение руками. и.п. - то же 1-2 - пружинное движение правой рукой; 3-4 - левой рукой.</p> <p>■ пружинные движения ногами. и.п. - ноги вместе. 1-2 - подъем на полупальцы не сгибая колени; 3-4 - и.п. и.п. - то же. 1-2 - ноги согнуть в коленях; 3-4 - вернуться в и.п. и.п. - правая нога согнута в колене на полупальцы, левая нога выпрямлена на полной стопе, руки на пояс.</p>	<p>3 р.</p> <p>7 р.</p> <p>3 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>Подводящее упражнение к волнообразным движениям рук.</p> <p>Формирование пластичности рук.</p> <p>Способствует формированию силы ног и эластичности мышц.</p> <p>Попеременная пружинка.</p>

	1-2 - подняться на носки; 3-4 - поменять положение ног; 5-6 - подъем на носки; 7-8 - поменять положение ног и т.д.		
9	Подвижная игра «День и ночь»	4 р.	Ориентировка в пространстве, формирование ловкости.
10	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1 кр.	3 шага - вдох, руки вверх; 3 шага - выдох, руки вниз.
11	Построение. Подведение итогов занятия. Индивидуальное домашнее задание. Организованный выход из зала.	3 мин.	«Вот какие молодцы, Акробаты - удалцы!» Запись в спорт. дневники.

Оборудование: индивидуальные коврики,
мягкие маты.

Конспект занятия с предметом.

Тема: «Веселая скакалка».

Цель: формировать прыгучесть детей.

Задача: разучивать комплекс ритмики, формировать силу рук, закрепить прыжки через скакалку, коррекция стопы, формирование правильной осанки.

№	Содержание движений и физ. упражнений	Дозировка	Методические указания, способы организации обучения
1	Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево.	2 мин.	Повторение поворотов.
2	Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом, на носках, шаги вальса	3 кр.	Следить за осанкой детей. Спина прямая, голова приподнята вверх, смотреть прямо перед собой.
3	Бег по залу с чередованием темпа (медленный темп, быстрый темп).	4 кр.	Повтор пройденного материала.
4	Ходьба на носках с упражнениями на восстановление дыхания	1 кр.	На 2 шага - вдох, полупальцы, на 4 шага - выдох, ходьба на пятках.
5	Комплекс ритмики «Свежий ветер»	3 мин	Муз. О. Газманова Комплекс выполняется в среднем темпе.
6	Упражнения со скакалкой: ■ махи и круги в лицевой плоскости. И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1- круговые движения влево, 2- мах вправо, 3- мах влево, 4- махом вправо передать скакалку в левую руку, 5-8- то же с левой руки. И. п.- руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. 1- 2- большой круг в лицевой плоскости вправо, 3- 4- то же в левую сторону. ■ прыжки: и. п.- стоя ноги вместе, скакалка впереди.	5 раз. 5 раз. 2 раза по 10 п	«Тут проходим не пройти, Тут скакалка на пути. Хором девочки считают Десять раз по десяти. Это с нашего двора Чемпионы, мастера, Носят девочки в кармане, Скачут с самого утра. Во дворе и на бульваре, В переулке и в саду, И на каждом тротуаре У прохожих на виду, И с разбега, и на месте, И двумя ногами вместе.» А. Барто. Упражнения способствуют развитию прыгучести, силы ног, координации.

	<p>1- 2- прыжок через скакалку махом вперед, 3-4- прыжок через скакалку махом назад. и. п.- стоя, скакалка сзади в обеих руках. 1-8- прыжки через скакалку, ноги вместе. ■ переводы скакалки. и. п.- о. с., концы скакалки в обеих руках, скакалка впереди. 1- 4- круг левой рукой по дуге вперед- вправо, перевести скакалку назад за спину. Закончить движение, руки в стороны, локти согнуты, ноги выпрямлены.</p>	<p>2 раза по 8 п 2 раза по 8 п 1 подх. 3 раза</p>	
7	Ходьба по профилактической дорожке:	2 кр.	Коррекция свода стопы.
8	<p>Упражнения СФП: ■ отжимания. и. п.- упор лежа. 1-2- согнуть руки в локтях под углом 90 градусов, туловище не сгибать, 3-4- вернуться в и.п. ■ вис на шведской стенке, лицом вперед. 1-2- поднять прямые ноги на 90 градусов, 3-4- и.п.</p>	<p>2 раза по 5. 2 раза по 3п.</p>	<p>Формирование силы рук. Формирование пресса, силы рук.</p>
9	Подвижная игра: «Охотники и утки.»	3 раза.	Развитие ловкости, ориентировка в пространстве.
10	Упражнения на расслабление.	40 сек.	В положении лежа на спине.
11	<p>Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Выход из зала.</p>	2 мин.	<p>Ну, спортсмены молодцы. Индивидуальная запись в спортивные дневники.</p>

Оборудование: скакалки по количеству детей, ребристая дорожка, бумы разной высоты, гимнастическая скамейка, канат, мягкое бревно, мяч, шведская стенка.

	<p>4- 8- выпрямляясь, повторить 5- движение в другую сторону. ■ броски. и. п.- руки вперед- кверху, хват обруча снаружи (с боков). 1- сгибая локти в стороны, коснуться обручем груди, сохраняя его наклонное положение, 2- шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок, 3- 4- приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу. ■ прыжки. и. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками. 1- качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком двумя, 2 - качнув обруч вперед, прыжок из обруча толчком двумя.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Разучивание упражнения. Упражнение сложное для детей, помощь преподавателя при броске и ловле обруча. Бросок не очень высокий.</p>
	<p>и. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками. 1- качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком двумя, 2 - качнув обруч вперед, прыжок из обруча толчком двумя.</p>	<p>2 раза по 5 пр.</p>	<p>Упражнение способствует развитию прыгучести. «Прыг- скок, прыг- скок, то в обруч, то обратно»</p>
7	Свободное двигательное творчество детей с любым из предметов.	3 мин.	Муз. сопр. А. Вивальди. Времена года. Зима.
8	<p>Упражнения хореографии. И. п.- о. с. 1- руками принять I позицию, 2- II позиция, 3- III позиция, 4- II позиция, 5- I позиция, 6- и. п. И. п.- о. с. 1- III позиция, 2- 3- правая рука в сторону ладонью вверх, 4- 5- то же с левой руки, 6-7- волнообразным движением опустить руки вниз. И. п.- ноги в I позиции, руки на пояс. 1-2 - подняться на полупальцы, 3-4 - и. п. И. п.- то же. 1- правую ногу выставить вперед на носок, 2- и. п., 3- то же с левой ноги, 4- и.п.</p>	<p>3 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>5 раз.</p> <p>По 3 раза.</p>	<p>Развитие пластики рук.</p> <p>«Море волнуется- раз, море волнуется- два.» Подводящее упражнение к волнообразным движениям рук.</p> <p>Нога при выставлении прямая в колене, носочек вытянут, фиксация позы.</p> <p>Упражнение способствует формированию равновесия.</p>

Литература.

1. Т. Т. Ротерс «Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика»
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» 2000 год
3. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.2006 год
4. А. И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников» 2000 год
5. Л.С.Слущкая «Танцевальная мозайка» 2000 год
6. В. А. Солонинкова «Упражнения художественной гимнастики»
7. С. Руднев, Э. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение»
8. Б. А. Ашмарина «Теория и методика физического воспитания»
9. З. Шушкина «Ритмика»
10. Г. А. Боброва «Художественная гимнастика»
11. Э. А. Куду «О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике»
12. В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан «Ритмическая пластика»
13. Т. С. Лисицкая, Т. В. Староверская «Общая характеристика упражнений в художественной гимнастике»