

Муниципальное образовательное учреждение
«Детский сад»№ 18 «Родничок»
городского округа город Шарья Костромская область
инструктор по физической культуре
Смирнова Алевтина Владимировна

Методическая разработка по программе художественной гимнастике «ГРАЦИЯ»



Автор: Смирнова Алевтина Владимировна
Инструктор по физической культуре
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическая разработка «Художественная гимнастика» создана для того, чтобы научить детей разнообразным движениям под музыку с предметами, и для развития гибкости у детей.

Приобретая двигательный опыт под музыку, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционального выражения. Художественная гимнастика позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений, и в тоже время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Благодаря ней дети избавляются от излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- б) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной

реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

Программа работы рассчитана на один год. Реализация программы проводится во внеурочное время с сентября по май.

Цели:

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Принципы:

- Доступность, наглядность
- Систематичность
- Последовательность
- Личностно-ориентированный подход.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

1. Теоретическое занятие «Предмет художественная гимнастики». Значения занятий, содержание, контроль и самоконтроль на занятиях, подбор музыкального сопровождения.
2. Основные гимнастические упражнения. Легкий шаг, шаг на носках. Приставные шаги вперед, назад и в стороны.
3. Мелодия. Скачок. Приземистые движения руками. Переменные шаги. Высокий шаг и скачок. Пружинные движения шагами и целостное пружинное движение.

4. Танцевальная комбинация из изученных шагов. Острый шаг и бег. Приставной шаг. Шаг польки. Широкий шаг. Волнообразные движения руками. Шаг польки в сочетании с изученными шагами.
5. Волнообразные движения туловищем. Целостная волна. Вальс вперед, в сторону. Вальс с поворотом. Равновесия на двух и одной ноге. Открытый и закрытый прыжок.
6. Подготовка комбинаций вольных упражнений под музыку без предмета.
7. Основы обучения упражнений с предметами.
8. Характеристика предметов. Условные движения: махи, круги и вращения.

Упражнения с мячом.

- Резиновые мячи малого диаметра (8-12 см.), среднего (15-18 см.), и большого (20 см. и более) размера. Способы удержания мяча. Мяч лежит на ладони; мяч поддерживают пальцами с боков, не касаясь его ладонями; мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.
- Броски и ловля мяча: броски и ловля мяча одной рукой. Броски на дуге над головой. Броски мяча над руку.
- Перекаты мяча: на ногу, между ладонями, на резке.
- Выкруты мяча: вертикальной плоскости вещей; выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. Составление комбинации упражнений с мячом. Подбор музыки.

Упражнения со скакалкой.

- Подбор скакалки по росту занимающихся. Махи и круги скакалкой; большие и средние. Круги и махи скакалкой в большой плоскости и горизонтальной.
- Прыжки: выпрямившись, с одной на другую.
- Переводы скакалки: назад, вперед, наклон в боковой или лицевой плоскости.
- Отработка всех элементов и составление комбинаций под музыку.

Упражнения с обручем.

- Разновидности обручей: пластмассовые, деревянные и дюралюминиевые. Диаметр 80-90 см.
- Хваты: двумя руками снаружи и изнутри.

- Повороты: двумя или одной рукой в различных плоскостях и направлениях, в сочетании с движением туловища и ног.
- Вращения: левой рукой наружу и во внутрь, тоже правой. Вращение обруча на полу.
- Броски: одной и двумя руками в различных плоскостях.
- Прыжки: в качающийся обруч, вращая обруч как скакалку.
- Маховые движения. Перекаты: музыкальное сопровождение вальс. Обработка всех изученных элементов.
- Комбинация упражнений с обручем.

Упражнения с лентой.

- Махи: большие лицевые, в боковой плоскости, горизонтальные.
- Круги: лицевые, в боковой плоскости, горизонтальные круги над головой.
- Змейки: вертикальные и горизонтальные.
- Спирали: вертикальные, в лицевой плоскости, горизонтальные.
- Восьмерки: большие горизонтальные в лицевой плоскости, средние горизонтальные в лицевой плоскости, малые горизонтальные, по полу, в боковой плоскости.

ПРЕДПОЛОГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;

- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ:

Формы: индивидуальная, групповая, подгрупповая.

Методы: словесный (рассказ, беседа), наглядный, игровой, соревновательный, практический.

Средства: музыка, костюмы, инвентарь, нестандартное оборудование, видеоматериалы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в школе» - М.: 2004 г.
2. Качанский В. М. «Физическое воспитание в начальной школе» – М.: 2004 г.
3. Ротерс Т.Т. «Художественная гимнастика и музыкально-ритмическое воспитание» - М.: Просвещение 1997 г.
4. Сосина В.Ю. «Ритмическая гимнастика» 1998 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Контрольные упражнения для регулярного контроля за уровнем
развития физических качеств занимающихся.**

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Гимнастический мост	Измеряется расстояние от кистей до пяток (в см.)
Равновесие	Из положения, стоя на носке одной, другая согнута вперед, руки вверх	Фиксируется удержание равновесия (в с.)
Ловкость	Прыжок на двух, вращая обруч назад, руки согнуты	Фиксируется количество прыжков, за 15 с.
Сила	Из положения вися на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла	Фиксируется количество выполненных движений
Быстрота	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку из положения, стоя боком к скамейке.	Фиксируется количество прыжков за 10 с.

