



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

445051, Самарская область, г. Тольятти, пр-т Ст. Разина, 99 телефон (8482) 34 -50 -90, 34 -51-31, факс 34-33-89, e-mail: ddu@edu.tgl.ru
ИНН 6320005087 ОКПО 11037414 ОКВЭД 80.10.3 ОГРН 1036301004002

***«Творческий подход
в обучении
художественной гимнастике»
рекомендации педагогу***

Авторы - составители: Ефимова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования
Залойло Оксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

2012г.

Аннотация

Рекомендации педагогу «Творческий подход в обучении художественной гимнастике» представляют собой сборник названий базовых элементов необходимых на протяжении всего обучения художественной гимнастики.

В представленных материалах описывается метод по изучению новых элементов упражнений по предмету. Учитывая возраст юных гимнасток, информация для ребёнка усваивается более удачно, если изучаемое упражнение, назвать увлекательным словом хорошо известным и интересным для детей, так как основной вид деятельности в этом возрасте это игра.

В рекомендациях описаны не только упражнения, но и представлены фото изучаемых гимнастических элементов.

Использование данных рекомендаций поможет легче и быстрее освоить элементы художественной гимнастики.

Данные рекомендации разработаны и предназначены для обучающихся первого года обучения дополнительной образовательной программы «Художественная гимнастика».

Материалы могут быть полезны для начинающих тренеров по гимнастике, для педагогов, работающих с детьми младшего возраста в детских садах и школах, а также для родителей, чей ребёнок начал заниматься художественной гимнастикой.

Введение

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию её средств.

Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность, плавность, так же девочкам помогают освобождаться от скованности и неловкости.

Развитие специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Многообразие упражнений, применяемых в художественной гимнастике, их различная координационная сложность позволяют творчески подбирать комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия. Чтобы заложить прочную основу двигательного потенциала гимнасток, научить свободно владеть своим телом, повышать координационные способности нужно использовать весь комплекс упражнений, которые включает в себя художественная гимнастика, это упражнения в прыжках, в равновесии, в поворотах, в расслаблении, с чередованием направления и скорости выполнения, в соединении элементов с танцевальными шагами, и конечно упражнения с предметами.

Упражнения художественной гимнастики очень хорошо дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке, которую можно регулировать изменяя количество повторений, темп движений, амплитуду, продолжительность отдыха между упражнениями и др.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами систематичности и последовательности, наглядности и доступности, сознательности и активности.

Разучивать упражнения начинают с самых простых, легко повторяемых и всем доступных заданий. Обязательно нужно учитывать возрастные особенности детского организма и уровень подготовленности ребёнка.

Обязательно должен присутствовать качественный показ упражнения, так как ребёнку легче увидеть и повторить, чем воспринимать задание на слух.

Чтобы ребёнок успешно выполнял различные сложные координационные задания, сначала нужно подготовить его мышечную систему. Не нужно сразу давать упражнения, с которыми ребёнок пока не может справиться. Это отобьёт желание тренироваться дальше. И наоборот успешное выполнение упражнения стимулирует к дальнейшим тренировкам.

С самых первых занятий начинаем разучивать движения и давать названия всем нашим действиям.

Упражнения, которые представлены в рекомендациях как раз подходят для самых юных гимнасток, они не требуют специальной подготовки и доступны для выполнения детьми любого возраста. По мере того, как дети осваивают материал и уже хорошо ориентируются в названиях упражнений, добавляем более сложные задания, которым тоже даём обозначение. Главное не навязывать всем строгую классификацию названий, потому, что это творческий процесс. И каждый педагог по желанию может придумать удобные для детей и себя обозначения. Иногда даже получается, что в разных группах разные названия одного итого же упражнения, потому, что детям дается возможность пофантазировать и придумать название самим.

Для занятий художественной гимнастикой необходимо заинтересовать ребенка, создать благоприятные условия, заложить желание развиваться с помощью художественной гимнастики, дать возможность привыкнуть к тренировочным нагрузкам и полюбить гимнастику.

1. «Гномик»

Если придерживаться классической терминологии в гимнастике это движение называется «упор присев». Ноги вместе, колени не разводить, спина прямая, пятки высоко от пола – «гномик».

Когда нужно подняться на высокие полупальцы предложить детям «надеть мамины самые высокие *каблуки*». Ведь всем маленьким девочкам поскорее хочется встать на каблук, и почувствовать себя настоящей красавицей.

Из исходного положения «гномик» начать пружинящие шаги в присяде – «*утята*», прыжки в присяде – «*мячики*», руки при этом держать на коленях.



2. «Шалаи»

Выполняется с предельно прямыми ногами, ладошкой достать до пола, нос прижать к колени. Упор стоя.

Это задание очень хорошо растягивает связки под коленями.

По мере совершенствования «шалаи» приобретает немного другую форму. Нужно руками обхватить себя за колени, грудью прижаться к ногам и удерживать равновесие несколько счетов.





3. «Ёжик»

Сид согнув ноги, руками обхватить колени, пятки поднять высоко от пола.

4. «Поплавок»

Из исходного положения «ёжик» делать перекаты назад – вперёд не разрывая рук, не отрывая колени от груди. Хорошее подготовительное упражнение для обучения кувырков.

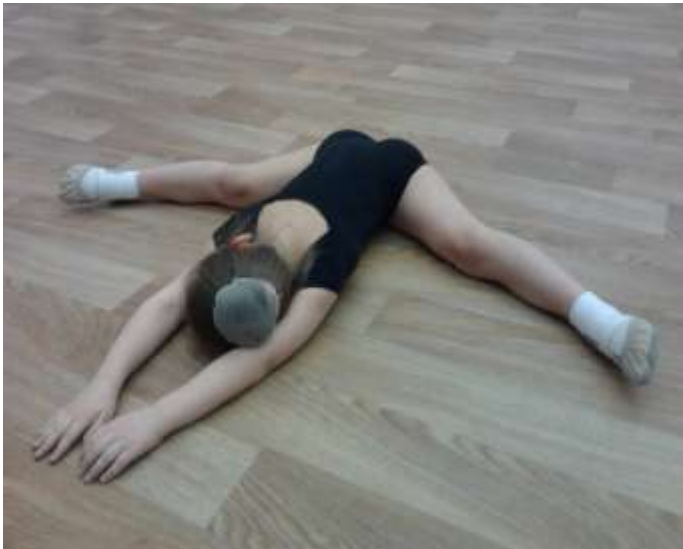


5. «Книжечка»

Из исходного положения сид ноги вперёд, руки вверх выполнять наклоны туловища вперёд, как будто перелистываем странички и закрываем «книжечку» плотно прижавшись к ногам на несколько счётов.

Очень хорошо растягивается задняя поверхность бедра и укрепляется спина.





6. «Пирожное»

Исходное положение сед ноги врозь, руки вытянуты вперёд. Не сгибая колен постараться лечь животом на пол. При этом руками постараться дотянуться до «самого вкусного пирожного».

Это упражнение хорошо растягивает внутреннюю поверхность бедра и подготавливает к дальнейшему выполнению шпагатов.

7. «Шнурочек»

Почти то же самое, что и «пирожное», только ноги расположены по одной прямой линии. Живот прижат к полу, ноги не сгибать.



8. «Стрелочка»

Лёжа на полу на спине или на животе максимально вытянуться.

Выполняется как исходное положение для различных упражнений.

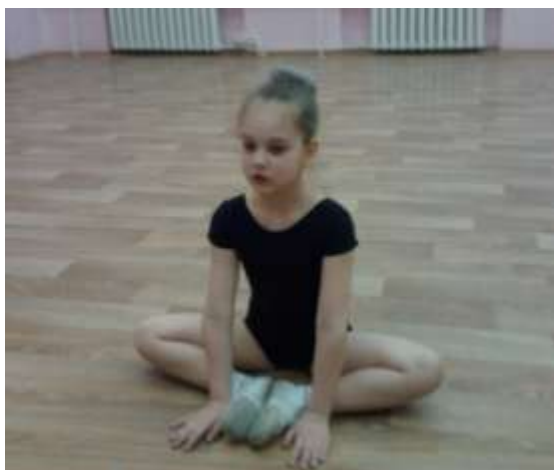
9. «Ползунчик»

Исходное положение сед ноги вперёд. Развести ноги в стороны, живот при этом на полу как на «пирожное», пройти через «шнурок» и соединить ноги в «стрелочке» на животе. Выполнить такой же круг ногами вперёд в исходное положение.

Это упражнение очень хорошо развивает подвижность в тазобедренном суставе.

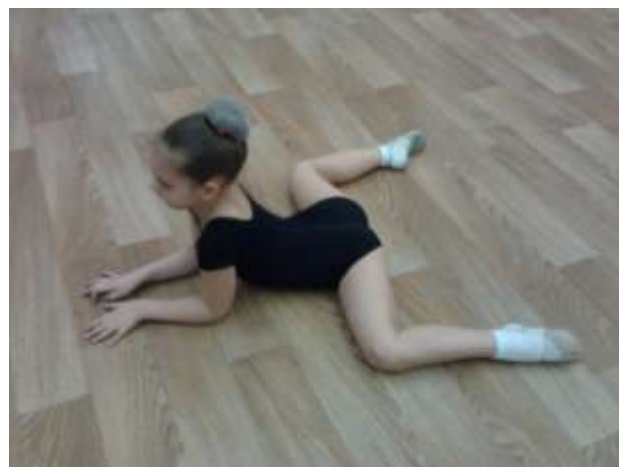
10. «Бабочка»

Сед, согнув ноги, колени прижать к полу. Выполнять динамические движения коленями вверх-вниз, как будто «бабочка машет крылышками». Потом «бабочка» ложиться спать. Руки вытянуть вперёд и грудью постараться коснуться стоп.



11. «Лягушка»

Из положения «шнурок» высоко поднять спину и опереться на предплечья, не отрывая таз от пола, согнуть ноги. Пятки прижаты к полу.



12. «Брёвнышко»

Из исходного положения «стрелочка» выполнить перекаты с живота на спину. Ноги прямые, пятки вместе.

13.«Уголок»

«Уголок» выполняется для укрепления мышц брюшного пресса. Из исходного положения «ёжик» ноги разогнуть вверх, руки вперёд. Стараться удержать равновесие.

Более сильные дети могут выполнять это упражнение из положения «стрелочка».

14.«Черепаха»

Это задание выполняется для растяжки и расслабления мышц спины. Руки прямые, лоб в колени.



15.« Каракатица»

Чтобы дети быстрее поняли, как стоять в «берёзке» и не падать можно предложить им очень интересное задание - «каракатица». Нужно попытаться поставить колени на пол, носки вытянуты. Руками держаться за поясницу и толкать себя назад.

16.« Берёзка»

Из исходного положения «каракатица» гораздо легче выполнить «берёзку». Плечи упереть в пол, кисти в поясницу. Ноги и туловище вертикально.





17.«Коробочка»

Из исходного положения «стрелочка» на животе согнуть руки локтями кверху. Одновременно выпрямить руки и согнуть ноги. Таз прижат к полу, голову запрокинуть назад и постараться увидеть свои пятки.

18.«Колечко»

Стоя на коленях ноги врозь, руки вверх. Выполнить прогиб назад руками до пола.

По мере совершенствования гибкости нужно замкнуть колечко, т. е. достать руками до пяток. Для многих детей это очень трудное задание, поэтому сначала выполняется это упражнение, поставив руки на пояс. Самое главное не садиться на пятки и толкать таз вперёд.



19.«Корзиночка»

Взять ноги за щиколотки с внешней стороны, и как можно выше поднять ноги и спину. Постараться удержать равновесие.

20. «Улитка»

Из исходного положения «стрелочка» на спине, руки вдоль туловища поднять прямые ноги до касания за головой.



21. «Мостик»

Мост из положения лёжа. Руки обязательно прижаты к ушам и предельно выпрямляются. Глазами увидеть пятки.

22. «Лодочка»

Очень хорошее упражнение для укрепления мышц спины.

Руки и ноги прямые, пятки прижаты друг к другу. Зафиксировать положение на несколько счётов.



23. «Кошечка»

Руки на ширине плеч, ноги вместе, носки вытянуты. Прогнуться головой назад, выполнить «добрую» кошечку.

Затем выгнуть спинку вверх, посмотреть себе в пупок - это «злая» кошечка.



24. «Змейка»

Это упражнение для развития гибкости и для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Можно выполнять с полным опусканием груди на пол, сгибая руки как при отжиманиях и пружинящими движениями назад. Ноги вместе, колени не сгибать и постараться увидеть свои пятки.



Литература:

1. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет». Москва, 2001г.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Москва, 2011г.
3. Боброва Г. А. «Художественная гимнастика в школе». Москва, 1978г.