

## **Художественная гимнастика с детьми дошкольного возраста как здоровьесберегающая технология в ДОУ.**

Князькова Светлана Николаевна, инструктор по физической культуре  
МДОУ детский сад № 80 «Чебурашка» г. Волжского Волгоградской области

*Гимнастика удлиняет молодость человека.*

*Д. Локк*

Красота и грация – два слова, которыми можно описать детскую художественную гимнастику. Гимнастика появилась у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры в 7 веке до нашей эры и до сих пор жива и процветает как самый красивый и удивительный вид спорта.

Художественная гимнастика является одним из самых красивейших видов спорта. В 1984 году этот вид спорта признали олимпийским и в дальнейшем гимнастика получила всемирное признание. С медицинской точки зрения, занятия художественной гимнастикой являются очень полезными для растущего молодого организма, на очень высоком функциональном уровне находятся сердечнососудистая и дыхательная системы организма, этот вид спорта подталкивает детей всё время следить за своей походкой, правильностью постановки стопы и умения держать осанку. С точки зрения психологии гимнастика делает девочку смелее и решительнее, пропадает зажатость, развивается чувство собственного достоинства, этот вид спорта развивает огромное терпение и целеустремлённость, повышается общая выносливость организма.

Наблюдая за жизнью ребёнка в детском саду, видя огромнейшую потребность в постоянном движении, танце, игре, захотелось максимально разнообразить её и раскрыть способности талантливых детей, в частности – девочек, т.к художественная гимнастика является исключительно женским видом спорта. Всё это способствовало дополнительно организовать в детском саду спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике «Грация» среди воспитанниц детского сада.

**Целью** работы стало стремление к гармоничному развитию девочек, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого развития.

Были определены четыре главные **задачи**:

1. Правильно формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата.
2. Совершенствовать дыхательный аппарат, осуществляя контроль за правильным дыханием во время движений.
3. Вырабатывать и совершенствовать правильную осанку, ритмичность, гибкость, выворотность стопы и пластичность движений.
4. Воспитывать любовь и вкус к музыкальным классическим композициям и желание научиться управлять своим телом в соответствии с характером музыки.

Прежде чем приступить к работе была разработана рабочая программа, которая вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игровой деятельности на занятиях, знакомит детей с элементами акробатики, с разнообразной работой с предметом (скакалка, обруч, мяч, лента). В основу программы заложены элементарные упражнения, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Обучение художественной гимнастике – это педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации занятий, которые разделены на три этапа. В каждом этапе ставятся свои задачи и поэтому состав двигательных упражнений и порядок их выполнения тоже разный.

**I этап** - направлен на создании общего представления о новом движении, разучивание новых элементов, взаимодействие движений с музыкой.

**II этап** - происходит закрепление упражнения путём многократных повторений и самостоятельного воспроизведения и наложения с музыкой или углубленное разучивание.

**III этап** - здесь движения доводятся до автоматизации с дальнейшим результатом, направленным на развитие гибкости или отработка элементов с предметом.

Каждый этап или занятие включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть:* прежде чем мышцы и связки детей начнут активно работать их надо к этому подготовить. Это значит, что до гибкости, наклонов, растягиваний и других упражнений необходимо слегка разогреться, в этом поможет разминка. Для этого занятие начинается с упражнений, которые ускоряют кровообращение, усиливают дыхание, поднимают настроение детей. Это различные виды строевого и танцевального шага, бег, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

*Основная часть:* в неё включены упражнения, которые обеспечивают разностороннюю общую и физическую подготовку и помогают освоить элементы художественной гимнастики. Дети приучаются перед выполнением движений под музыку

правильно занимать исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Необходимо добиваться от детей не просто освоения движения, а качественного, выразительного его исполнения. Это сложная задача, но вполне выполнимая, т.к. в работе с детьми учитываются следующие принципы: **сознательность и активность, систематичность, последовательность.** Девочки не смогут выполнять движения свободно и красиво, если оно разучивается сразу, без предшествующих подготовительных упражнений. Систему упражнений выстраиваем по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых двигательных навыков, при условии многократного систематического повторения заданий. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от одних и тех же упражнений разными подгруппами.

*Заключительная часть:* переход от активных движений и упражнений к малоподвижной деятельности. В конце занятия, выполняется 2-3 более легких упражнения. Они успокаивают возбуждение сердца и дают отдых мышцам, выводя «молочную кислоту» из них. Плавные движения руками, релаксационные упражнения, спокойная ходьба, упражнения на осанку, расслабление и растяжение различных групп мышц, помогают привести организм детей в нормальное состояние и переключиться на другие виды деятельности.

На каждом занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

#### **Методические особенности проведения занятий.**

Процесс обучения упражнениям строится на дидактических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

**Принцип сознательности и активности** - подразумевает сознательное отношение к занятиям, воспитывает у детей заинтересованность в овладении движениями. Главное точно и доступно формировать задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

**Принцип наглядности** помогает создать у детей представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Для этого используются следующие приемы наглядности: демонстрация упражнений, словесный разбор музыки в сочетании с движениями.

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

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования навыков, чередования работы и отдыха для поддержания

работоспособности детей, определенную последовательность выполнения музыкально-двигательных заданий.

В зависимости от поставленных задач занятия и подготовленности занимающихся, используются различные методические способы проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе объясняется упражнение с одновременным его показом. После показа и повторения детьми одного упражнения показывается следующее. Для выполнения упражнений дети располагаются по кругу, в шеренге, в колоннах у опоры и т.д. Для образных упражнений предлагаются детям маты и коврики. Существует также **поточный метод**, который предлагает выполнение упражнений без остановки. Контролирую и разъясняю точность выполнения упражнений по ходу их проделывания детьми, такой способ выполнения упражнений повышает детскую заинтересованность, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает быстрое решение подготовительной части. При **проходном методе** упражнения выполняются по ходу движения детей или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, сменять повороты прыжками, подскоками. Очень важную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физических и функциональных возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

Оздоровительно-спортивный кружок «Грация» по художественной гимнастике проводится с возрастной категорией детей от 3 до 7 лет. Группы детей делятся на подгруппы по 10-12 человек. Занятия с каждой подгруппой проводятся 2 раза в неделю 15-30 минут с учётом возраста детей и нормами СанПиНа.

#### **Требования к одежде.**

Форма для занятий должна быть удобной, достаточно эластичной, не сковывать движения и конечно всегда чистой. Желательно чтобы был красивый гимнастический купальник – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку, имеет гигиеническое и воспитательное значение. Заниматься лучше в чешках, носочках, в теплую погоду - босиком. Длинные волосы убирать в хвост или пучок, чтобы не мешали выполнять упражнения.

Прежде, чем приступить к внедрению художественной гимнастики как здоровьесберегающей технологии в ДОУ, нами был приобретен спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи, ленты). Специальные двигательные навыки формируются за

счёт использования детей обруча, скакалки, гимнастической скамейки, шведской стенки, каната.

Оценивая данную работу и физическую подготовленность девочек, занимающихся в кружке в начале и в конце года, можно сказать следующее: у детей расширился двигательный опыт, развились такие физические качества, как ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сформировалась красивая походка и осанка, а также самостоятельность, активность и положительные эмоции к занятиям художественной гимнастикой.

Результатом работы является показательные выступления детей. Показать свое мастерство и умение дети готовы на любых праздниках, спортивные номера украшают утренники, делают их зрелищнее и интересней.

Предметная подготовка. Вращение обруча в боковой плоскости.



### Растяжка на полу. Поперечный шпагат.



### Растяжка на полу. Поперечный шпагат с наклоном в сторону.



#### Литература:

1. Барышникова Т. Албука хореографии М.: Айрис пресс,1999.
2. Зув Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт,1990.
3. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии Казань ,2001.
4. Котельникова Е.Т. Биомеханика хореографических упражнений. Учебное пособие. Л.,1980.
5. Лахманчун Т.Е. Эта замечательная йога М.:ФиС,1992
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М.: Советский спорт,1990.
7. Шмит Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. М.:Триэн,1998.

