

Внеурочные учебные
занятия.

Художественная гимнастика.



Для обучающихся
1-2-х классов

Подготовила
учитель физической культуры
МОУ г.Горловки «Лицей №47 «Старт»»
Самохвалова Татьяна Васильевна

Художественная гимнастика

- Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.
- **Главная цель** программы вариативной темы: оздоровление, обучение и формирование двигательной деятельности, способствующей развитию сознания и мышления, трудолюбия, творческих способностей и самостоятельности, совершенствованию физических и нравственных качеств обучающихся.



Использование художественной гимнастики на уроках физической культуры.

Этот вид упражнений помогает обучающимся 1-2-х классов совмещать свои движения с музыкой, развивать двигательные навыки и приобщает к здоровому образу жизни.

Художественная гимнастика занимает важное место в развитии физической активности и укреплении здоровья у детей.



Что дают занятия художественной гимнастикой?

В этом возрасте гимнастика очень полезна. Она вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, пластичность, чувство ритма.

Морально гимнастика дает стремление к победе, уверенности в себе.

Гимнастика помогает укрепить скелет человека, вырабатывает формирование правильной осанки у детей.



Некоторые особенности художественной гимнастики.

Первые шаги в художественной гимнастике дети выполняют в раннем возрасте, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика движений. Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предметов и с предметами) используются в общеобразовательных школах.

Виды элементов в художественной гимнастике.



В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности и по характеру воздействия на организм обучающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов:

1. Разновидности ходьбы, бега и скачки.
2. Танцевальные шаги и их соединения.
3. Упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие.
4. Упражнения с предметами.
5. Прыжки на месте и с продвижением.
6. Упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

Содержание урока художественной гимнастики.

В подготовительную часть урока входят разновидности ходьбы, бега, скачки.

В основную часть уроки входят танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами; прыжки на месте и с продвижением.

В заключительную часть урока - упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.



Упражнения для развития гибкости.

Шпагат. Существует несколько видов шпагатов: правый, левый, поперечный и вертикальный. Вертикальный - это уже более сложный элемент и здесь кроме растяжки ещё нужно уметь держать равновесие на одной ноге. Растяжка - имеет очень большое значение для будущей гимнастики. Поэтому элементу нужно уделять много внимания, особенно правильности его исполнения. Перед тем как делать элементы на растяжку или гибкость, нужно сперва "разогреть" ребёнка. Немного попрыгать, побегать с ним, поделать приседания, походить на корточках (как уточки), чтобы мышцы ребёнка были эластичные и легче поддавались растяжке. Запомните - никогда не тяните не разогретого ("холодного") ребёнка, кроме боли вы ещё можете и повредить связки малышу. Ничего не делайте резко, только плавными движениями и пружиня по несколько раз.



Существует несколько способов растяжки для шпагата:

- Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять колени к полу). Идеально, когда колени лежат на полу, тогда можно переходить к более сложным упражнениям.
- Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение "жабка" или "лотос на животе". Нужно стараться прижать попу ребёнка к полу.

Правильно выполненный шпагат:

правый или левый шпагат: ребёнок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты;- поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и носочки натянуты, то ребёнок сидит правильно. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) - то это не шпагат, а ноги врозь). Если вы хотите достигнуть результата в растяжке, то упражнения желательно делать ежедневно, тогда мышцы станут более эластичными. И конечно чем раньше начнёте заниматься, тем лучше. Ещё для шпагата важное значение имеет такой элемент как складочка.



Складочка.

Складочка - это когда ребёнок сидит на попе, ноги вместе впереди него, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, колени натянуты как "струночки".

Упражнения, которые помогут подготовиться к складочке:

- Ребёнок сидит на попе - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делаем наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаюсь обхватить пяточки.
- Ребёнок сидит на попе, ножки впереди него - делаем упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу (раз 20-30), колени натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.
- Положение стоя: ноги вместе, колени вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаём руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.
- Стоим лицом к шведской стенке - одну ножку закидываем на шведскую стенку на уровне бёдер (бедра и плечи на одной линии) - и делаем наклоны к ноге (к правой и к левой).



МОСТИК.

- Правильный мост - когда пальчики рук максимально близко находятся от пяточек ног (желательно касание), ноги на ширине плеч (можно немного шире). Мост получается красивый, высокий.



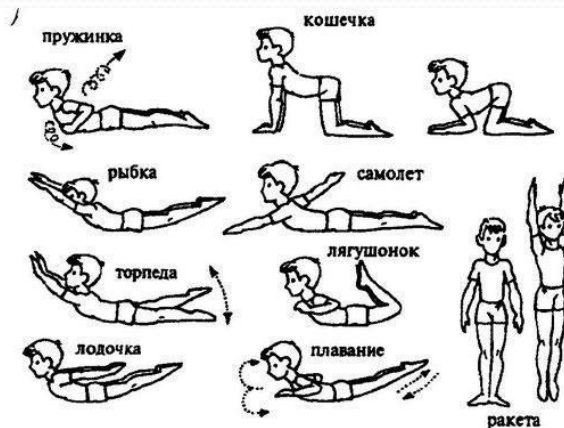
Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:

- Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол. Повторяем упражнение 10 - 15 раз.
- Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.
- Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Вы немного придерживаете ему ноги в районе стоп. Малыш пытается приподнять спинку, руки либо за головой согнутые в локтях, либо вытянутые впереди, а при прогибе руки прижать к ушам. Это упражнение можно делать и возле шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад, а в руки (вытянутые) можно взять мячик - это ещё больше усложнит упражнение.
- Ребёнок лежит на животике, ноги вместе и делает прогиб назад. Сперва за плечики вы немного пружиня, наклоняете спинку к ногам, а затем берёте его руки (при этом придерживаете ноги, чтобы они не разъезжались в стороны) и тяните их к ногам (очень аккуратно).
- Ребёнок лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша.



упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:

- Ребёнок в положении стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 - 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.
- Положения - вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги. Упражнение повторить 10 - 15 раз. Чем больше отрываются ноги от шведской стенки, тем больше включаются в работу мышцы спины, тем больше будет эффект.
- Упражнение "лодочка" - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Повторить это упражнение 10 - 15 раз.
- Ребёнок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч - вы берёте его под спинку, малыш делает наклон назад - а вы делаете пружинки - опуская и немного приподнимая его спинку. Делайте 5 - 10 пружинок и поднимаете спинку полностью в вертикальное положение. Повторите это упражнение 3 - 4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.
- Очень полезное упражнение для гибкости в самом раннем возрасте - это кошечка. Стоя на коленях на четвереньках (руки на полу) делаете изгиб спины в низ (голова тянется к попе) - "добрая кошечка", затем делаете изгиб спины в вверх (голова тянется к животу, образуется как бы бугорок) - "злая кошечка".



Уголок.

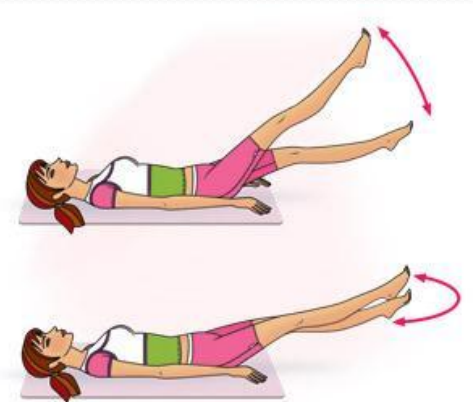
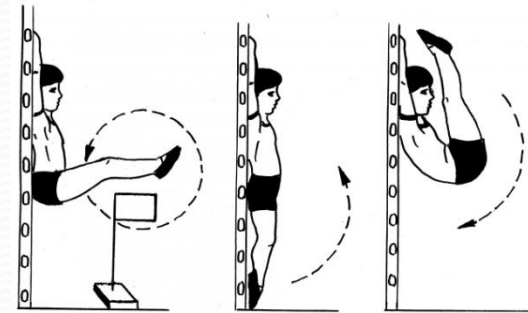
Уголок - положение сидя на попе, ноги вместе, отрываем ноги и руки от пола и держим уголок. Руки в сторону (помогут удержат равновесие), ноги стремятся вверх к потолку. Уголок желательно удерживать для начала 5 секунд. Затем каждый раз, повторяя это упражнение, увеличивайте время его исполнения.



Упражнения на укрепление

пресса:

- Положение - вис на шведской стенке (спиной к стенке) - отрываем ноги от стенки (т.е. делаем уголок на стенке). Упражнение повторить 10 -15 раз. Следующий этап - находясь в этом же положении, ноги поднимаем в уголок на 90 градусов и держим, сколько есть сил.
- Положение лёжа на спине, ноги вытянутые, руки за головой. Ноги под шведскую стенку (ноги под нижнюю палочку) и ребёнок поднимает спинку. Тоже самое упражнение можно делать согнув ноги в коленках и поднимать корпус до вертикального положения (руки за головой).
- Положение лежа на спине, ноги вытянутые, руки за головой (или можно вдоль тела), упражнение аналогичное предыдущему, только в этом случае ребенок поднимает ноги (две ноги вместе) и старается положить их за голову (попа при этом упражнении отрывается от пола). Желательно это упражнение повторить не меньше 10 раз.
- Очень хорошее упражнение "ножницы". Положение лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги приподняты от пола на 45 градусов и делаем движения ногами, аналогичное движению ножниц, т.е. скрещиваем ноги, поочерёдно меняя их. Затем это упражнение можно усложнить, делая ножницы в движении: снизу вверх и сверху вниз.



Березка.

- Берёзка - положение лёжа на спине, ноги в потолок, попу придерживаем руками (руки в локтях согнуты, ноги вместе).



Ласточка

Ласточка - положение стоя на ногах, спинка ровная, руки в сторону, ноги вместе. Поднимаем одну ногу назад, желательно, чтобы при этом корпус оставался вертикальным, а ножка была поднята как можно выше (горизонтально полу и обе ноги вытянутые). Для ребенка это довольно сложное упражнения, так как нужно научиться переносить центр тяжести своего тела на одну ногу и уметь держать равновесие. Для начала начните с ним тренировать упражнение "цапля": стоя на одной ноге, вторая нога согнута в колене и носочек прижат к опорной ноге, руки в сторону (помогают удерживать равновесие). Поочередно меняйте опорную ногу. Как начнётся получаться "цапля" переходите к "ласточке". Кроме того, очень полезное упражнение ходить по одной линии: постелите ленточку или скакалочку и пусть ребенок пройдётся по ней.



Звезды нашего лица по художественной гимнастике.



Петряева Ольга



Зинченко Дарья



Спасибо за внимание!

