

ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2-Х КЛАССОВ



Подготовила
учитель физической культуры
ОУ 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.



Использование элементов акробатики на занятиях художественной гимнастики.

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, необходимых в хореографии: выполнение прыжков, вращений, равновесий. Благодаря внедрению элементов акробатики в художественную гимнастику: индивидуальную работу у гимнастической стенки, включая висы и упоры, перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т. д., дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения гимнастических элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется



Методика преподавания

- Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесии, поворотов, акробатических элементов и т.п. Здесь педагог учитывает определенные закономерности:
 1. Возраст и возможности детей, физическую подготовку.
 2. Логическую связь движений, а именно: · положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего; · все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
 3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности детей.
 4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием

Методика преподавания

На первом году обучения в основном используется игровой метод. У детей младшего возраста наглядность в обучении имеет очень важное значение, показ упражнений должен быть четким, целесообразно пользоваться «зеркальным» методом показа т.е. если движение выполняется с правой ноги или руки, преподаватель выполняет показ с левой. Начиная со второго года обучения и далее показ, наглядный метод, можно частично заменять словесным методом обучения.



Элементы художественной гимнастики. 1 класс.

□ Элементы гимнастики на первом году обучения:

-разновидность ходьбы:

- а) на носках;
- б) на пятках;
- в) на внешнем, внутреннем своде стопы;
- г) в полуприседе, в полном приседе.

-разновидности бега:

- а) легкий бег;
- б) с захлестыванием назад;
- в) с высоким подниманием бедра.

-основные положения рук и движения:

- а) вперед;
- б) вверх;
- в) в стороны.

-построения и перестроения:

- а) в шеренгу;
- б) в колонны по одному, по два, по три.

-общеразвивающие упражнения:

- а) на середине стоя;
- б) из различных седов и упоров.



Элементы художественной гимнастики. 1 класс.

-упражнения для осанки:

- а) закрытая осанка «круглый полуприсед»;
- б) прогнутое в пояснице положение.

-упражнение для рук:

- а) волны;
- б) пружинные движения.

- а) закрытая осанка «круглый полуприсед»;
- б) прогнутое в пояснице положение.

-упражнение для рук:

- а) волны;
- б) пружинные движения.

Элементы танца

-историко-бытового:

- а) приставной шаг;
- б) шаг галопа;
- в) шаг польки;
- г) переменный шаг.

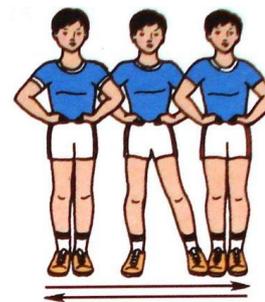
-классического танца:

- а) постановка корпуса у станка;
- б) разучиваются позиции ног 1,2,3,4,5,6.

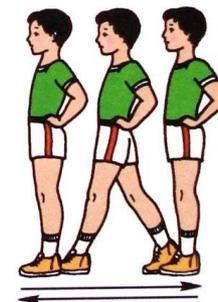


Приставной шаг

В сторону



Вперёд и назад



Элементы художественной гимнастики. 2 класс.

На втором году обучения педагог уделяет важное значение элементам, развивающим гибкость и координационные способности. Без гибкости невозможно выполнять движения с большой амплитудой, а также воспитывать выразительность и пластичность движений. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудной, шейном отделах. Развивая гибкость желательно использовать упражнения скоростно–силового характера: различные пружинные движения, махи и последующим удержанием ноги, наклоны вперед – назад, прогнувшись, согнувшись. Условия выполнения движений значительно об



Элементы акробатики.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, колеса) упражнения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.



Элементы акробатики.

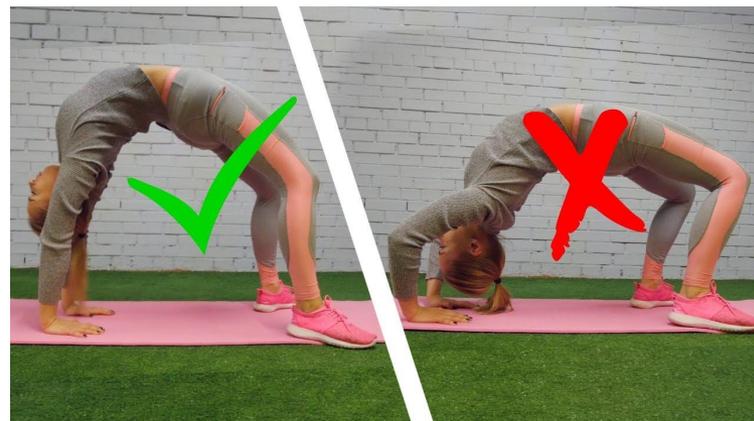
Способы выполнения
шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.



Мост:

1. Мост на предплечьях.



Элементы акробатики.

Кувырки:

- 1.Кувырок в группировке.
- 2.Кувырок назад из упора присев.

Стойки:

- 1.Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.

Кувырок вперед.



Кувырок назад



Группы элементов.

Рекомендуемые группы
элементов
художественной
гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.



Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специфических функций.

Благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания.

Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как например, чувство красоты движений, культуры поведения.

Музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистизма.

Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность.

Музыка должна быть простой, доступной и выразительной.

Звезды нашего лица по художественной гимнастике.



Петряева Ольга



Зинченко Дарья



Спасибо за внимание!

