

**ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ  
РАБОТЫ ПО АКРОБАТИКЕ И  
ПЛАСТИКЕ ДВИЖЕНИЙ В ДЕТСКОМ**

**САДУ**

**«ТАНЦЫ, ИГРЫ,  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
КРАСИВОГО  
ДВИЖЕНИЯ»**

**п. Селенгинск**

**МДОУ «Рябинушка»**

**Ипатова Галина Анатольевна**

# Актуальность проблемы

Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста в свободной деятельности, я обратила внимание на их легкое и свободное манипулирование телом. Однако, без систематических упражнений дети к 4-5 годам теряют эту природную способность.

А здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т. д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные задатки детей. Поэтому я ввела в своей работе такую форму, как «пластический балет» или «пластик-шоу».



# Цели

- Развить у детей основы акробатических и пластических движений;
- Сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.



# Задачи

- Сохранить и развить гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- Укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- Развивать чувство равновесия, полета, способность легко владеть своим телом;
- Развить творческую двигательную деятельность;
- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием;



- Научить детей двигаться в характере музыки.  
Развивать чувство ритма;
- Через игру, движение знакомить детей с красивой классической и современной музыкой;
- Формировать в процессе упражнений необходимые эстетические нормы, мягкость, пластичность движений (у девочек), джентльменство, мужественность (у мальчиков). Пробуждать у детей чувство прекрасного, гармонию;
- Корректировать эмоциональное состояние детей: формировать и закреплять положительные эмоции.



# Структура программы

**Система работы состоит из трех блоков:**

- Первый блок – «Магия пластики» - игры, упражнения для развития пластики движений.
- Второй блок – «Мы ребята-акробаты» - акробатические упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, тонуса мышц.
- Третий блок – пластический балет и пластик-шоу «Волшебный полет»



# Первый блок: «Магия пластики»

**Цель:** Учить детей грациозно двигаться, танцевать, чувствовать и передавать

музыкальный ритм, отработать плавные и красивые движения рук, ног, туловища. Развивать творчество, воображение.

1. Игры миниатюры
2. Игры превращения
3. Плавные движения рук



# Методические рекомендации

Предлагаемые игры и упражнения должны быть проведены с использованием в качестве звукового оформления специально подобранной музыки, которая несомненно украсит движения малышей. Это поможет развитию творческого воображения детей, а также будет способствовать улучшению качества движений их выразительности и пластичности. Проявляя фантазию и выдумку, ребенок может действовать самостоятельно или же следовать образцу исполнения, который ему предлагают взрослые.





# Второй блок: «Мы ребята-акробаты»



## Цели:

- Поддерживать и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, способность мышц растягиваться.
- Научить детей владеть своим телом.





- Выработать умение преодолевать двигательные трудности в достижении цели.
- Развивать воображение и артистичность.

□ Через воображаемый подражательный образ направить детей на выполнение движений и на приобретение акробатических навыков, умений.



# Примерный перечень акробатических упражнений

- Самолет
- Колечко
- Мостик
- Корзинка
- Ласточка
- Березка
- Лебедь
- Улитка
- Птичка
- Аист
- Шпагат
- Верблюд
- Бабочка



Для развития вестибулярного аппарата, для формирования прикладных навыков очень важно научить ребят правильно выполнять такие акробатические упражнения, как:

- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Стойка на лопатках
- Перекаты



# Акробаты на гимнастической стенке



Для выполнения какого-либо движения на гимнастической стенке необходимы волевые усилия и напряжения мышечного тонуса. С помощью упражнений на гимнастической стенке дети быстрее и эффективнее добиваются результатов в коррекции опорно-двигательного аппарата.



# Методические рекомендации

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях и поощрениях и повышает свои возможности.
2. Задача воспитателя, инструктора – заинтересовать, активизировать и поощрять детей.
3. Учитывать физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.



# Третий блок: пластик-шоу «Волшебный полет»



Данный стиль работы — это полет фантазии, творчества. Все движения плавные и мягкие. Предлагаемая форма работы предусматривает не только мускульное, двигательное развитие детей, но и формирует личность ребенка, значительно более

глубоко затрагивая психические интеллектуальные эмоциональные струны у малышей.





## Цели:

- Развивать чувство полета, свободного манипулирования своим телом;
- Развивать точность и координацию движений, осанку;
- Учить детей сочетать движения с музыкой;
- Побуждать придумывать и создавать свой образ движений под заданную музыку.





# Методические рекомендации

1. Исходная стартовая поза лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же должна быть поза стоя на коленях, спина выпрямлена, как бы вытянута вверх, руки протянуты к солнцу, пальцы выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх вперед. В этой позе заложен большой философский смысл – взрослые и дети радуются солнцу, новому дню, окружающей нас природе;



2. Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм детей;
3. Упражнения, требующие большого физического напряжения должны чередоваться с легкими;
4. Для повышения интереса подбирать упражнения игрового характера и объединяться одним сюжетом;
5. Комплекс желательно иметь в записанном виде с графическими изображениями.



## Следует также сказать о трех степенях сложности программы «пластик-шоу»:

1. **«По подражанию»** - самый простой уровень, когда малыши повторяют за педагогом все его движения-упражнения.
2. **Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога** – малыши пытаются уже самостоятельно продемонстрировать в конкретной ситуации освоенные ранее умения и навыки.
3. **«Полное самовыражение»** - самый сложный и заключительный уровень программ пластического балета. Здесь дети должны самостоятельно, без участия педагога, создать свою двигательную-музыкальную композицию «пластик-шоу», полностью выразив свое понимание музыки и чувство движения.



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**ГОРИЗАНТАЛЬНЫЙ**  
**ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ**  
**(«ПЛАСТИК-ШОУ»)**

**● ПРОГРАММА РАСЧИТАНА**  
**НА 36 ЧАСОВ**

# План работы кружка «Пластик-шоу»

| Дата    | Направление работы   |  |  |
|---------|--|--|--|
|         | <b>Магия пластики</b>  | <b>«Мы ребята-акробаты»</b>            | <b>Пластик-шоу<br/>«Волшебный полет»</b> |
| Октябрь | Игра «Качели» плавные движения рук                                       | «Самолет»,<br>«Колечко»,<br>«Корзинка» | «Утро в лесу»                            |
| Ноябрь  | «Кораблик», «Осень»,<br>игра-превращение<br>«Цветочек»                   | «Ласточка с<br>колена»,<br>«Мостик»    | «Волшебный<br>замок»                     |
| Декабрь | «Шарик», игра-<br>превращение «Крылья<br>самолета и мягкие<br>подушечки» | «Береза»,<br>«Лебедь»,<br>«Выпад»      | «Звездочет»                              |

# План работы кружка «Пластик-шоу»

| Дата              | Направление работы   |  |  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | <b>Магия пластики</b>  | <b>«Мы ребята-акробаты»</b>            | <b>Пластик-шоу<br/>«Волшебный полет»</b> |
| Январь<br>Февраль | «Ветер», «Снег»,<br>«Ветер и зайка»,<br>игра-превращение<br>«Скакалочка» | «Улитка в домике»,<br>«Птичка», «Аист» | «Обезьянки»                              |
| Март              | «Любопытная варвара»,<br>«Полоскание платочков»                          | «Замок»,<br>«Стрелка»,<br>«Бабочка»    | «Танец дельфинов»                        |
| Апрель<br>Май     | Повторение игр-миниатюр, игр-превращений                                 | «Лодочка»,<br>«Шпагат»,<br>«Уголок»    | «Солнечная дорожка»                      |