

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 на равновесие

Улучшить координацию движений, выработать и закрепить навык правильной осанки, нормализовать состояние позных мышц помогают упражнения на равновесие. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в пространстве, вырабатывается новая схема тела, позволяющая принимать и удерживать правильную позу.



Комплекс упражнений на равновесие.

- 1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.
- 2. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).
- 3. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в и.п. Повторить для другой ноги.
- 4. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить, стоя на другой ноге.
- 5. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и другую сторону.
- 6. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в и.п.
- 7. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.
- 8. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками (как в упражнениях 3–5).
- 9. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.
- 10. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.
- 11. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.
- 12. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в и.п., повторить, сменив положение ног.
- 13. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.
- 14. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.
- 15. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Упражнения для тренировки выносливости

Цель: развитие статической выносливости мышц, улучшение гибкости позвоночника, улучшение кровоснабжения головного и спинного мозга, снятие напряжения, повышение концентрации внимания, развитие вестибулярного аппарата, нормализация обмена веществ, улучшение крово- и лимфообращения.



Упражнение «Дерево».

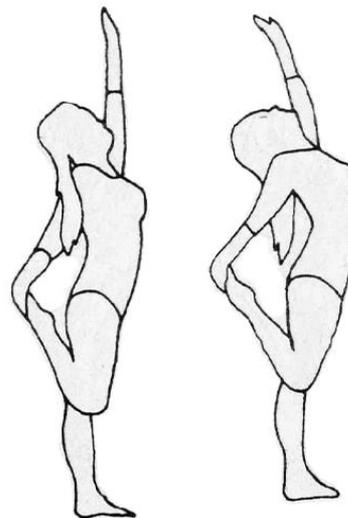
Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднять правую ногу. Сгибая ее в колене, скользнуть стопой по левой ноге, при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра левой ноги. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы они соприкоснулись ладонями на темени. Задержаться в этом положении 10 секунд, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.



Упражнение «Цапля».

Встать твердо на обе ноги. Согнуть одну ногу в колене и, помогая рукой, коснуться пяткой ягодицы. Другая рука отведена в сторону. Задержаться в этом положении 10 секунд, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.



Упражнение «Черепашка».

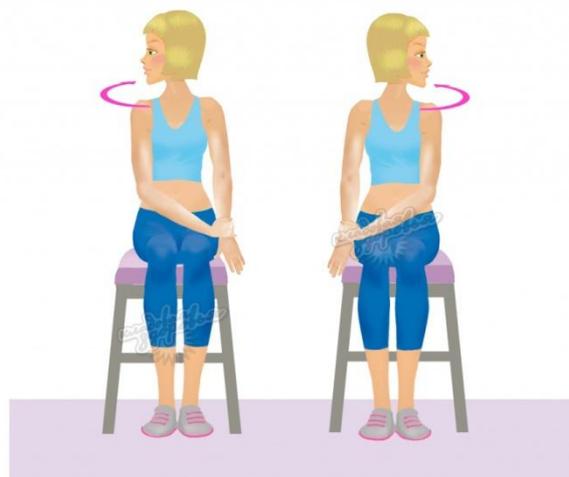
Плавно откинуть голову назад и коснуться затылком спины. В такой позиции попытаться втянуть ее в плечи по вертикали, задержаться в этом положении 10 секунд, затем плавно наклонить голову вперед, втянуть ее «в себя» (в основном за счет поднятия плеч).

Подбородок прижат к груди, его «сверхзадача» – коснуться пупка.



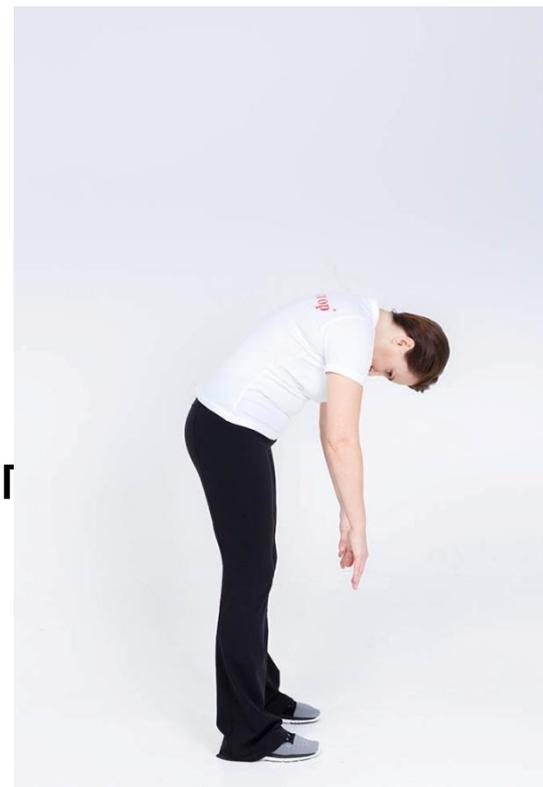
Упражнение «Сова».

Голову держать ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там, за спиной). С каждым разом «отвоевывать» по миллиметру-другому.



Упражнение «Нахмуренный ёжик».

Плечи выдвинуть вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцепить перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородком коснуться груди и потянуть его к пупку. Верхний отдел позвоночника должен выгнуться, как лук. Ровно поставленные плечи сводятся, чуть-чуть напрягаясь, вперед навстречу друг другу. Представьте, что на спине у вас от шеи до лопаток – иголки. «Ёжику» что-то не нравится, он ощетинился. Нужно направить все внимание на верхнегрудной отдел позвоночника и постараться как можно больше выгнуть его.



Упражнение «Филин».

Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, потянуться, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом «произвести осмотр» левой пятки.

Упражнение «Поза плода».

Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки вытянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Медленно расслабиться.



Упражнение «Кобра».

Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении 10 секунд, затем, медленно выдыхая, возвратиться в и.п.



Упражнение «Натянутый лук».

Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища.

Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень, левой рукой – левую голень.

Сделать полный выдох. Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до 10, затем медленно опуститься на пол.



Упражнение «Плуг».

Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Остаться в этой позе, пока не возникнет ощущение дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в и.п. с упором на руки.



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!

