

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ГЛИСЕЦКОЙ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Программа по учебному предмету  
ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА  
(для учащихся 4-5 лет)

|                                                                                 |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Рассмотрено<br/>Педагогическим советом<br/>МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой</p> | <p>Утверждаю<br/>Директор<br/>МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой<br/>Горковенко Н.В.</p> |
| <p>30 августа 2019 г.<br/>(дата рассмотрения)</p>                               | <p>30 августа 2019 г.<br/>(дата утверждения)</p>                                    |



Разработчики:

Бояркина Ольга Анатольевна, заведующая подготовительным отделением,

Горбачёва Светлана Александровна, преподаватель.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

### **II. Содержание учебного предмета**

- сведения о затратах учебного времени;
- содержание разделов;
- годовые требования обучения.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- аттестация: цели, виды, форма, содержание.

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- примерный комплекс упражнений партерной гимнастики;
- примерный план урока по балетной гимнастике;
- комплексы игровой партерной гимнастики.

### **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

- список рекомендуемой методической литературы;
- интернет – ресурсы.

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская хореография» разработана на основе Постановления Правительства РФ № 505 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» и Подпрограммы 2 «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей» проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013–2020 годы».

Данная программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления учебной деятельности.

Изучение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Учебный предмет «Веселая гимнастика» является важным компонентом общего физического воспитания. Здесь в игровой форме совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечная система, благотворно развивается система дыхания.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль как одному из важнейших компонентов укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Дисциплина «Веселая гимнастика» - одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна на первоначальном этапе обучения. Дети, поступающие на хореографическое отделение, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала

ребёнка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей.

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости). Движения в игровой форме доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Гимнастические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Гимнастика занимает значительное место в системе общего эстетического образования. Она способствует формированию слуховых и двигательных способностей ребенка, развитию умения передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений. А в игровой форме она становится доступной для самых маленьких учеников подготовительного отделения – дошкольников 4-5 лет.

Изучение предмета «Веселая гимнастика» тесно связано с изучением предмета «Игровая ритмика».

## **2. Срок реализации учебного предмета «Веселая гимнастика»**

Срок освоения программы «Веселая гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте с четырех лет до пяти лет, составляет 1 год.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Веселая гимнастика» (для учащихся 4-5 лет):

**Таблица 1**

| Группы/количество часов                 | Группы с 4 до 5 лет |
|-----------------------------------------|---------------------|
|                                         | Количество часов    |
| Максимальная нагрузка                   | 68                  |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 68                  |
| Недельная аудиторная нагрузка           | 2                   |

## **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

групповая (от 10 до 15 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

При планировании занятий в форме традиционного группового урока, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки. Дети в группе, занимающиеся веселой гимнастикой,

должны быть одного возраста. Для занятий у детей должна быть форма, не стесняющая движений, отвечающая эстетическим требованиям: для девочек – гимнастические купальники, короткие юбочки-солнце, белые носочки, гладкая прическа; для мальчиков – майка, шорты, белые носки. Обязательна специальная обувь – балетные тапочки.

Очень важно, чтобы занятия проходили в сопровождении концертмейстера-аккомпаниатора. Лишь частично можно использовать фонограммы.

## **5. Цель и задачи учебного предмета**

**Цель** учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

### **Задачи:**

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления);
- формирование осанки, навыков культуры движений;
- формирование уверенности в себе, положительной самооценки;
- формирование навыков культурного общения, дружелюбия;
- воспитание аккуратности, волевых качеств личности: настойчивости, трудолюбия;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

## **6. Обоснование структуры программы учебного предмета «Веселая гимнастика»**

Обоснованием структуры программы являются дидактические принципы развивающего обучения с учетом специфики и особенностей развития детей дошкольного возраста.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по периодам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## **7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

*Общепедагогический.* Должны проводиться беседы о танцевальной культуре, о музыке.

*Показ с объяснением* – основных движений, танцевальных элементов, рисунков, перестроений.

*Практический.* Проводится работа над движениями, отработка исполнения элементов, чистоты и точности рисунков.

Для реализации данной программы огромную роль играют 3 метода обучения, которые достаточно просты для восприятия детьми 4-5 лет:

- Объяснительно-иллюстрационный метод (информационный). Здесь используются все источники информации – слово, наглядность.
- Репродуктивный метод обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний и умений за достаточно короткий срок. Прочность знаний, благодаря возможности их многократного повторения может быть значительной. Этот метод обязательно должен сочетаться с другими методами, т.к. он предпосредствует творческой деятельности.
- Частично-поисковый метод (метод творчества): суть данного метода заключается в том, что учащиеся исполняют некоторые задания самостоятельно (например, различные положения рук, корпуса). С первых уроков детям важно предоставить возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обучение творчеству в ритмике побуждает детей переносить усвоенные под руководством педагога знания в самостоятельную деятельность. Очень полезно использовать на уроках способность и умение фантазировать, включая в уроки задания на придумывание образа, рассказа или танцевальной комбинации по прослушанному музыкальному материалу.

Систематичность, постепенность и последовательность – это основные педагогические принципы, которые применяются в обучении детей дошкольного возраста. Дети не смогут выполнять движения под музыку свободно и красиво, если движение или игра разучиваются сразу, без предварительных подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных и танцевальных навыков. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному». Учитывая все необходимые музыкально-ритмические навыки выразительного движения, при условии многократного повторения, она поможет успешному выполнению целей и задач программы.



На занятиях по предмету «Веселая гимнастика» дети знакомятся не только с основными движениями, элементами и перестроениями, но и с простейшими музыкальными понятиями, такими как *темпы* музыкального произведения (быстрый – медленный), которые передаются через бег или ходьбу; *силу звука* (piano–forte), *характер и динамика движений* (отражение в движении характера музыки и ее динамических оттенков; *регистры звучания* (высокие, средние или низкие звуки), *форма и фразировка* (часть, предложение, фраза), *метр и ритмический рисунок* (передача ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом и другими движениями; соблюдением пауз, синкопированными движениями; ритмическим контрапунктом) и т.д.

В сфере музыкально-ритмической деятельности приобщение к музыке происходит посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, помогающих ребенку лучше почувствовать и полюбить музыку, проникнуться ее настроением, осознать характер произведения, понять его форму и выразительные средства.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

#### **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Веселая гимнастика» должны быть оборудованы:

- балетные залы площадью не менее 45 - 60 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие);
- зеркала размером 7м х 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- наличие музыкального центра;
- предметы и атрибуты для танцев (платочки, ленточки и т.д.)



## II. Содержание учебного предмета

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

| Название раздела и темы                                                                                                  | Количество часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Упражнения для разминки</b>                                                                                 |                  |
| Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях                                 | 6                |
| Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения                                                                                     | 6                |
| Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела                                                        | 4                |
| <b>Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>                                                               |                  |
| Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок              | 6                |
| Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава                             | 4                |
| Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра                           | 4                |
| Тема 2.4. Упражнения для развития танцевального шага                                                                     | 4                |
| Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса                                                                 | 6                |
| Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости позвоночника                                                                  | 6                |
| Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья                                                              | 4                |
| <b>Раздел 3. Прыжки и специальная физическая подготовка.</b>                                                             |                  |
| Тема 3.1. Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться ногами от пола двумя ногами и одной на месте | 6                |
| Тема 3.2. Балансовые упражнения (тренировка устойчивости)                                                                | 4                |
| Тема 3.3. Упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой)                                                            | 8                |
| <b>Всего:</b>                                                                                                            | <b>68</b>        |

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

## 2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Каждое занятие по учебному предмету «Веселая гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу, прыжки и специальные упражнения для развития устойчивости и гибкости, и релаксацию, которые связаны между собой.

*Разминка* предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

*Комплексы упражнений на полу*, в том числе стретчинговые (*stretching* — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

*Прыжки и специальные упражнения* для развития баланса и гибкости предназначены для развития координации, прыгучести, устойчивости и гибкости.

*Релаксация* — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

### Раздел 1. Упражнения для разминки

#### Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по 6 позиции ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений.

Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

### **Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела**

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

## **Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

**Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок**

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

#### **Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На счет «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу.

На счет «2» - стопы вытягиваются, голова возвращается в положение en face.

На счет «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу.

На счет «4» - стопы и голова возвращают в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

#### **Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На счет «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении).

На счет «2» - правая стопа вытягивается в исходное положение, голова возвращается в положение en face.

На счет «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу.

На счет «4» - стопа и голова возвращаются в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

#### **Упражнение «Солнышко»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На счет «1» - стопы максимально сокращаются.

На счет «2» - в сокращённом положении стопы раскрываются в I позицию выворотню.

На счет «3» - стопы проходя мизинцами по полу, доходят до вытянутого выворотного положения.

На счет «4» - собираются в 6 позицию с вытянутыми подъемами.

Следить за натянутостью колен и стоп, за тщательной проработкой выворотного положения стоп в I позиции и проведением в вытянутом положении мизинцами по полу.

## **Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

— упражнение «Велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

### **Упражнение «Буратино»**

Исходное положение: ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1» - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

На счет «2» - вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

## **Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

#### **Тема 2.4. Упражнение для развития танцевального шага**

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $90^\circ$ .

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

#### **Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.

В положении сидя:

- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

#### **Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

В положении лежа на животе:

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

### **Раздел 3. Прыжки и специальная физическая подготовка.**

**Тема 3.1. Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться ногами от пола двумя ногами и одной на месте и в движении.**

Прыжки:

- на двух ногах на месте и в движении,
- на одной ноге,
- поочередно на разных ногах,
- крест-накрест.

Выпрыгивания из положения полного приседа.

Прыжки через скакалку на месте и в движении.

**Тема 3.2. Балансовые упражнения (тренировка устойчивости).**



Вертикальное равновесие «Цапля» - стоять на одной ноге, вторая – у колена опорной ноги коленом вперед.

Вертикальное равновесие «Ласточка».

Вертикальное равновесие «Поза дерева» - стоя на одной ноге, упор второй ногой в бедро опорной, на втором этапе изучения – руки вытянуты вверх над головой, ладонями вместе.

### **Тема 3.3 Упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой).**

В процессе овладения техникой упражнений с предметами дошкольники приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук, и особенно кисти. Умение это имеет большое значение не только для достижения высокого мастерства в гимнастике, но и для овладения многими профессионально-трудовыми навыками. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного анализатора (необходимость зрительного контроля во время бросков и ловли предметов), а также кожного и двигательного анализаторов.

- Упражнения с мячами — отличное средство для развития ловкости, меткости, быстроты и точности реакции.

Основные элементы техники упражнений с мячами: броски, ловля, отбивание, перекаты, круги, выкруты, восьмерки.

- Упражнения со скакалкой особенно полезны для совершенствования быстроты, прыгучести и специальной выносливости.
- Упражнения с обручем. Обруч в отличие от других предметов имеет жесткую конструкцию и фактуру. Поэтому с ним можно исполнять маховые движения; прыгать через него и в него, как со скакалкой; бросать, ловить и перекатывать его, как мяч; останавливать обруч во всех положениях и плоскостях; вращать движениями тела.

### **3. Годовые требования к обучению**

Программа по учебному предмету «Веселая гимнастика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, комплексов партерной гимнастики. Для детей 4-5 лет веселая гимнастика - это прекрасная подготовка к серьезным урокам, которые им еще предстоит познать. В этом возрасте рано вставать к балетному станку. Но даже в рамках гимнастики дети приобретают умения и навыки, без которых невозможно дальнейшее обучение хореографическому искусству. В этом возрасте очень важно заниматься с детьми партерной гимнастикой, поскольку эта часть урока позволяет разработать позвоночник,

его гибкость, накачать мышечный корсет и определенные группы мышц, помогает растянуть ребенка, избавить или предотвратить многие индивидуальные физические проблемы. Занятия по учебному предмету «Веселая гимнастика» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения в дальнейшем программ в области хореографического искусства.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы «Веселая гимнастика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- исправление сутулости и коррекция осанки;
- исполнение всех видов изученных движений;
- развитие природных хореографических способностей;
- развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- формирование навыков культурного общения;
- формирование положительной самооценки и уверенности в себе;
- приобретение навыков здорового образа жизни;
- формирование ответственности, самоконтроля, самостоятельности.

В результате изучения учебного предмета учащийся должен:

**знать:**

- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений партерной гимнастики;
- основы релаксации.

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений;

**владеть навыками:**

- осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления.

#### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

##### **1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков.

Открытые уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

В процессе обучения используется следующая система оценок:

- словесные поощрения, пожелания преподавателя в устной форме;
- знаковые оценки (смайлики, кружочки-головки с изображением эмоций);
- оценка «5» - как высшая форма поощрения.

#### **VII. Методическое обеспечение учебного процесса**

##### **1. Методические рекомендации педагогическим работникам**

Несмотря на игровую форму занятий, комплексы гимнастики усложняются. Прежде всего, вводятся более сложные упражнения, направленные на укрепление мышц ног и спины. Благодаря повторению всех пройденных упражнений развивается выносливость. Также появляется множество профессиональных упражнений, к примеру, таких как: гимнастика ног в их выворотном положении. Большое внимание уделяется рукам и работе ног.

Процесс обучения начинается с развития у ребенка правильной осанки, главным условием которой является выворотное положение ног, гибкость корпуса. В основу уроков балетной гимнастики положены гимнастические упражнения для двигательных функций, развитие выворотности, укрепление мускулатуры, развитие эластичности связок и мягкость движений.

Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах. Занятия партерной гимнастикой разогревают мышцы, делают их более эластичными и готовят ребенка к занятиям хореографией. Очень полезна партерная гимнастика для детей, но нужно учитывать, что детский организм очень хрупок и недостаточно сформирован. Ребенку трудно длительное время сосредотачивать свое внимание на каком-либо одном упражнении. Исполняемые упражнения позволяют обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног. Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь

организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Занятия должны организовываться в игровой форме. Вначале ребенку предлагаются самые простые упражнения с удобными для слуха ребенка названиями «лягушка», «березка», «кошка». Ребенок может делать каждое упражнение от одного до трех раз с перерывами в несколько секунд. Когда мышцы и суставы ребенка будут достаточно укреплены, то постепенно можно вводить новые более сложные упражнения и добавлять физические нагрузки.

Одной из главных особенностей комплексов упражнений партерной гимнастики является плавный переход от одного упражнения к другому, что позволяет детям быть максимально собранными и внимательными, смена упражнений не даст им утомляться, а игровая форма делает занятие увлекательным и даже трудное упражнение интересным.

Из сказанного выше следует, что нельзя использовать в работе с детьми только один какой-либо вид упражнений, т.к. главная задача комплекса - подготовить весь организм в целом, воздействуя на все группы мышц.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Веселая гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Общее в методике разучивания музыкально-ритмических движений всех видов заключается в стремлении педагога заинтересовать ими детей, привлечь внимание к звучанию музыки, научить откликаться на ее образы соответствующим движением. Этому способствует выразительное исполнение, образный показ движений, яркие, точные пояснения, применение детьми самостоятельных способов действий.

#### **Методические пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений партерного экзерсиса.**

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения;
2. чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
3. темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно;
4. в течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы танцевально-игрового характера;
5. все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

#### **Пояснения по исполнению различных видов шагов и бега.**

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без излишнего напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;
- на правильное положение ног во время движения;
- на правильное положение корпуса.

#### **Пояснения к исполнению упражнений балетной гимнастики.**

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях.

#### **Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Подбирая музыкальное сопровождение к комплексу игровой партерной гимнастики, необходимо руководствоваться основными требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Иногда это бывают детские песенки, которые известны или малоизвестны детям. Как правило, это легкие для детского слуха произведения – польки, вальсы, марши, позволяющие более точно отгнать то или иное движение, придавая ему заданный характер.

Игровая партерная гимнастика, исполняемая под музыку, способствует тому, чтобы дети не просто заучивали последовательность движений, но и усваивали навыки активного восприятия музыки, а также самостоятельно придумывали разные варианты движений или способов действий под неё. Выразительность содержания музыкального произведения является средством выразительности музыкально-ритмических движений из комплекса партерной гимнастики.



Нужно стремиться к тому, чтобы музыкальное сопровождение урока и музыкальные игры, используемые на учебных занятиях, способствовали раскрепощению детей, помогали бы им в передаче музыкального образа, развивали музыкальный слух.

Благодаря усилиям общим усилиям (педагога и концертмейстера), дети на занятиях приобщаются к лучшим образцам народной, классической и современной музыки. За счет этого формируется их музыкальная культура, развивается слух и образное мышление.

## **2. Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики (необходимо придумывать каждому упражнению ассоциативное название).**

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

*«Достать до солнышка».* Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

*«Складочка».* Упражнение для мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются вверх; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

*«Лягушка».* Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение можно усложнить: исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны вверх; 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута); 5-6-й такты – сохраняя позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. *«Растем-растем!»* Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.

### **Упражнения на развитие гибкости.**

В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Гибкость тела начинающего заниматься хореографией ребенка можно определить величиной прогиба назад и вперед.

*«Змейка».* Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

*«Коробочка».* Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

*«Корзиночка».* Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

*«Уголок» лежа на спине.* Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

*«Уголок» лежа на животе.* Исходное положение: лежа на животе, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу. Упражнение выполняется 4 раза. *«Качалочка».* Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

*«Уголок».* Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок); 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

*«Березка».* Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

*«Подъемный кран».* Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. 1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°; 3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении; 5-6-й такты – нога медленно опускается; 7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

*Подъем ноги на 90°.* Упражнение на укрепление мышц бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично поднимается на высоту 90°; 2-й такт – нога медленно



опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног). Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой. Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение таких больших подъемов чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима, даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

#### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

**Упражнение «Разбойник»** - учащийся сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Маляр»** - учащийся, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 - 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Сборщик»** - учащийся, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и другие), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

**Упражнение «Художник»** - сидя на полу, учащийся карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Гусеница»** - учащийся сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

#### **Игровой стретчинг**

Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой, и рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

Игровой стретчинг можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание.

Как и любое занятие гимнастикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, таком, чтобы нагрузка на все тело ребенка была равномерной. Сюда входят упражнения:

- два-три для мышц живота (прогиб назад);
- два-три для мышц спины (наклоны вперед);
- одно для укрепления позвоночника (повороты);
- два для мышц тазового пояса;
- одно-два для укрепления мышц ног;
- одно-два для стоп;
- одно на равновесие.

За одно занятие должно быть выполнено от 10 до 14 упражнений. Движения подчиняются соответствующему музыкальному ритму (музыкальное сопровождение должно быть стилистически однородным).

В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание.

### **Растяжка**

Прежде чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений. Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Продольный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу. При исполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия. Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда.

Нельзя допускать чрезмерного усердия, как педагогов, так и родителей при попытке ребенка сесть на шпагат во избежание разрывов, надрывов, растяжения связок и сухожилий. К упражнениям на растяжку надо подходить с особой осторожностью. Растяжка развивает гибкость, предотвращает травмы, поскольку мышцы и суставы могут двигаться легко, прыжки и упражнения выполняются с большей легкостью, поскольку хорошо разработанные мышцы сокращаются с большей силой, исчезает мышечное напряжение, появляется ощущение «легкости».

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком сложным, но, пройдя несколько занятий, ребенок начинает ощущать, что с каждым разом предлагаемые педагогом упражнения удаются все лучше и лучше. А через некоторое время у него получится выполнять полный объем необходимого курса упражнений в рекомендуемом темпе. Благодаря системе и комплексу упражнений партерной гимнастики с каждым

занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

### **3. Примерный план урока по балетной гимнастике.**

Урок начинается и заканчивается поклоном на середине зала.

#### **1. Подготовительная часть урока. Разминка по кругу**

Танцевальный шаг (с носка стопы).

Шаги на пятках.

Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

Шаги с подъёмом ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Лёгкий бег на полупальцах с вытянутой стопой.

Бег с отбрасыванием ног назад, с согнутыми коленями, на месте и в продвижении.

Бег с подниманием ног вперёд (высокий бег).

#### **2. Основная часть урока.**

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Беговые упражнения, подскоки.

Упражнения для мышц туловища и ног в партере.

#### **2. Заклочительная часть.**

Прыжки по 1 прямой позиции на месте, в повороте.

Прыжки с продвижением вперёд, назад, вправо - влево.

Игры на воображение. Музыкально-подвижные игры.

Творчество в подборе упражнений подготовительной части может проявиться в использовании большого разнообразия шагов, прыжков, танцевальных действий. Созданию общего эмоционального фона упражнений может способствовать применение:

- нестандартных, но относительно простых упражнений;
- соревновательного метода;
- игрового метода.

Игровой метод можно творчески реализовать в сюжетном варианте комплекса упражнений.

### **4. Комплексы игровой партерной гимнастики**

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе.

#### **Комплекс № 1. Упражнения на развитие мышц ног, координацию.**

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движений несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребёнку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и приносит движениям отрывистый сильный характер.

В комплекс входят следующие упражнения: «паровоз», «гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, быстрый бег, уголок, самолет (выполняется после овладения навыком уголка), подсвечник (выполняется после овладения навыком самолета).

Общей чертой в этих упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

Более подробно рассмотрим одно из них.

**«Солнышко».**

Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

**Комплекс № 2. Упражнения на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.**

Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Перекат» (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером 3/4, что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка».

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение «Замочек».

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

**Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.**



В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером 2/4 и 4/4, т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение «Вверх по лесенке - вниз на лифте»

И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка - не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, чтобы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

#### **Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.**

Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений, остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение  $\frac{3}{4}$ , движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, упражнение «Змея».

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Змейка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», «Змейка очень любит греться на солнышке» и т.д.

#### **Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.**

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

**«Кошечка».** И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер 2/4. На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «Мяу». Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки, стоя на коленях, царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

#### **Комплекс № 6. Упражнения на растяжку.**

Это единственный комплекс, который может исполняться полностью без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, шпагат.



### Литература:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.: 2006.
2. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.: «Просвещение», 1981.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка/ Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. – М.: 1993.
4. Иваницкий А., Шарабарова И. Художественная гимнастика – музыка - движение. - М.: 1995 г.
5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин/ Учебно-методическое пособие. – Киров: КИПК и ПРО, 2011.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: «Гном-Пресс», 1997
7. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. - СПб.: 1993
8. Лисицкая Т. «Гимнастика и танец» - М.: 1988.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия Холдинг», 2000.
10. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.: Питер, 2004.

### Интернет-ресурсы:

<http://гранитанца.рф/советы/комплекс-балетной-гимнастики/>

<https://infourok.ru/igrovaya-parternaya-gimnastika-kak-neobhodimoe-sredstvo-pervonachalnoy-horeograficheskoy-podgotovki-detey-let>

[https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/pol\\_za\\_balietnoi\\_ghimnastiki\\_pri\\_zaniatiiakh\\_k\\_horeoghrafiiei](https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/pol_za_balietnoi_ghimnastiki_pri_zaniatiiakh_k_horeoghrafiiei)

<http://ped-kopilka.ru/>