

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Детская школа искусств п. Старь"
Брянской области
Дятьковского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**
по учебному предмету
" БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА "
срок обучения 2 года.

разработчик: Фетисова Г.Б.
преподаватель высшей
квалификационной категории
хореографических дисциплин
МБУ ДО "ДШИ п.Старь"

Данная рабочая программа разработана на основе учебной программы утвержденной МК СССР, для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.

Предлагаемая рабочая программа по предмету балетная гимнастика эстетического развития рассчитана на 2 года обучения детей 5, 6 летнего возраста.

Согласовано на
педагогическом совете

2006 г.

Протокол № 1 от 30 августа 2006 г.

Утверждено

Директором ДШИ : В.Г.Голичек (преподаватель высшей квалификационной категории)

протокол № 76 от 30 августа 2006 г.

Составитель: Фетисова Г.Б., преподаватель высшей квалификационной категории хореографических дисциплин.

Рецензенты: В.Г.Голичек

(директор ДШИ п.Старь, преподаватель высшей квалификационной категории)

Рецензия

Рабочая программа по предмету «Гимнастика» составлена преподавателем ДШИ п. Старь Фетисовой Г.Б.

Программа составлена с учётом постепенного развития разных групп мышц и суставов.

Программа составлена с учётом современных требований хореографического искусства. Предлагаемая программа предназначена для развития двигательных навыков детей, вырабатывает гибкость, выворотность, растяжку, танцевальный шаг. Программа разработана на основе учебной программы утверждённой МК РФ для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств согласно расписовки учебного плана.

Рецензенты:

преподаватель первой квалификационной категории, В.Г.Голичек
директор ДШИ п.Старь



Пояснительная записка.

Основными задачами для детей дошкольного возраста являются нравственное и эстетическое воспитание, развитие профессиональных навыков, исправление физических недостатков, развитие музыкальности чувства ритма.

На этом этапе обучения все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром, метод театрализации, где педагог используя образ, активизирует работу пространственно-образного мышления. Упражнения каждого занятия подбираются с учётом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Урок гимнастики для детей дошкольного возраста проводится на пол и включает в себя:

- разминку, состоящую из простейших упражнений гимнастики;
- разучивание и закрепление упражнений.

Основные принципы: наглядность, доступность, систематичность, индивидуальный подход.

Главная задача обучения – это развитие гибкости, выворотности, тренировка дыхательной системы, воспитание психологических качеств личности, развитие координации и выразительности.

Тематический план.

Наименование разделов и тем.	Количество часов.		
	Всего	Теор.	Практ.
<u>Группа раннего эстетического развития.</u> <u>(5-6 лет).</u>	34		
<u>І четверть.</u>	<u>9</u>		
Тема 1. Поклон. Шаги на полупальцах, на пятках. Бег. Марш. Бытовой шаг. Приставной шаг.	1	0,5	0,5
Тема 2. Бег с подниманием согнутых ног вперёд. Бег с подниманием согнутых ног назад.	1	0,5	0,5
Тема 3. Путешествие в зоопарк. (исполняемые упражнения: змейка, крокодил, носорог, слон, лисичка, лев, медведь, жираф, павлин, птица).	1	0,5	0,5
Тема 4. Путешествие на озеро. (исполняемые упражнения: мостик, рыбка, улитка, пчёлка, лягушка, кузнечик, рак, бабочка, ящерица, лодочка, стрекоза, цапля).	1	0,5	0,5
Тема 5. Путешествие в лес. (исполняемые упражнения: ёлочка, змейка, кукушка, волчонок, ёжик, лисичка, муравей, медвежонок, зайчик).	1	0,5	0,5
Тема 6. Домашние животные. (исполняемые упражнения: рыбка, собачка, черепаха, таракан, лошадка, петушок, кошечка, корова).	1	0,5	0,5
Тема 7. Путешествие в Африку. (исполняемые упражнения: лев, крокодил, жираф, носорог, страус, змея, слон, ящерица).	1	0,5	0,5
Тема 8. Путешествие на морское дно. (исполняемые упражнения: кораблик, рыбка, осьминог, змея, морская звезда, чайка, морская волна, черепаха, пловцы).	1	0,5	0,5
Тема 9. Контрольный урок.	1		1
<u>ІІ четверть.</u>	<u>7</u>		
Тема 1. «Цыплёнок и солнышко». (исполняемые упражнения: ходьба, бабочка, змея, птица, кошка, веточка, рыбка).	1	0,5	0,5
	1	0,5	0,5

ходьба, горка, змея, пчёлка, веточка, рыбка, птица, кораблик).			
Тема 3. «Лесовички» . (исполняемые упражнения: ходьба, книжка, змея, паучок, ящерица, горка, маятник, лодочка, бег).	1	0,5	0,5
Тема 4. «Кто поможет воробью» . (исполняемые упражнения: ходьба, горка, бег, змея, лягушонок, птица, ящерица, орешек, пчёлка).	1	0,5	0,5
Тема 5. «Кто я ? » (исполняемые упражнения: ходьба, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка).	1	0,5	0,5
Тема 6. «Волшебные яблоки» . (исполняемые упражнения: ходьба, веточка, ящерица, лягушонок, лисичка, кораблик, павлин).	1	0,5	0,5
Тема 7. Контрольный урок .	1		1
<u>III четверть.</u>	<u>10</u>		
Тема 1. «Невоспитанный мышонок» . (исполняемые упражнения: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, летучая мышь).	1	0,5	0,5
Тема 2. «Пусть приходит зима» . (исполняемые упражнения: птица, ящерица, пчёлка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паучок).	1	0,5	0,5
Тема 3. «Птица найдёныш» . (исполняемые упражнения: ходьба, горка, бег, веточка, лодочка, ёлка, летучая мышь).	1	0,5	0,5
Тема 4. Как у слоненка появился хобот . (исполняемые упражнения: горка, крокодил, рак, удав, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица).	1	0,5	0,5
Тема 5. «Три брата» . (исполняемые упражнения: ходьба, гора, кобра, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паучок).	1	0,5	0,5
Тема 6. «Рябинка» . (исполняемые упражнения: веточка, заяц, змея, бабочка, гусеница, птица, пчёлка, колечко).	1	0,5	0,5
Тема 7. «Королевич - змея» . (исполняемые упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, книжка, замочек, колечко, лошадка, птица).	1	0,5	0,5
Тема 8. «Как воробей с карасём дружил» . (исполняемые упражнения: ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц).	1	0,5	0,5

Тема 9. «Близко и далеко». (исполняемые упражнения: ходьба, тигр, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус).	1	0,5	0,5
Тема 10. Контрольный урок.	1		1
<u>IV четверть.</u>	<u>8</u>		
Тема 1. «Калиф-аист». (исполняемые упражнения: ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, ящерица, кораблик).	1	0,5	0,5
Тема 2. «Хвастунишка». (исполняемые упражнения: пчёлка, ходьба, муравей, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц).	1	0,5	0,5
Тема 3. «Лягушонок и лошадка». (исполняемые упражнения: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка).	1	0,5	0,5
Тема 4. «Верный слуга». (исполняемые упражнения: ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка).	1	0,5	0,5
Тема 5. «Чижики». (исполняемые упражнения: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка).	1	0,5	0,5
Тема 6. «Как медвежонок сам себя напугал». (исполняемые упражнения: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, лошадка, рыбка, веточка).	1	0,5	0,5
Тема 7. «Про козла Козьму». (исполняемые упражнения: веточка, ходьба, петушок, колечко, орешек, бег, мостик, птица).	1	0,5	0,5
Тема 8. Контрольный урок.	1		1

Группа общего эстетического развития.

(6-7 лет).

I четверть.

- Тема 1. «Белая змея». (исполняемые упражнения: ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, заяц, рыбка, муравей, кораблик).
- Тема 2. «Еженька». (исполняемые упражнения: ёлка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка).
- Тема 3. «Как море стало солёным». (исполняемые упражнения: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, улитка, бег, маятник).
- Тема 4. «Гензель и Гретель». (исполняемые упражнения: растяжка, маятник, птица, змея, паук, горка, рыбка, книжка, веточка, ящерица, кошка).
- Тема 5. «Голая лягушка». (исполняемые упражнения: морская звезда, улитка, павлин, рыбка, лошадка, паук, лягушка, аист, птица).
- Тема 6. «Сказка о трёх блинах». (исполняемые упражнения: горка, орешек, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка).
- Тема 7. Контрольный урок.

II четверть.

- Тема 1. «Змей и королевская дочь». (исполняемые упражнения: кошечка, ходьба, змея, горка, орешек, павлин, книжка, лошадка, летучая мышь, паучок).
- Тема 2. «Честное гусеничное». (исполняемые упражнения: гусеница, змея, горка, ходьба, веточка, муравей, ящерица, пчёлка, бабочка).
- Тема 3. «Сердобольный лесоруб». (исполняемые упражнения: ёлочка, колечко, веточка, муравей, паучок, пчелка, змея, книжка).
- Тема 4. «Живая вода». (исполняемые упражнения: лошадка, ящерица, лягушка, орешек, ходьба, веточка, кошечка, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка).
- Тема 5. Контрольный урок.

III четверть.

- Тема 1. «На зелёной иголке». (исполняемые упражнения: ёлочка, ходьба, стрекоза, змея, лев, бег, книжка, ящерица, муравей, веточка.)

34

9
2

1

1

0,5

1

0,5

2

1

1

0,5

1

0,5

1

7
2

1

1

0,5

1

0,5

2

1

1

10
1

0,5

Тема 2. « Как зайцы волка напугали ». (исполняемые упражнения: ходьба, горка, месяц, бег, змея, птица, рыбка, лошадка, заяц).	1	0,5
Тема 3. « Золотой волос ». (исполняемые упражнения: ходьба, книжка, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, заяц, горка, змея, паучок, маятник, летучая мышь, лягушка).	2	1
Тема 4. « Ворона и конарейка ». (исполняемые упражнения: куница, горка, орешек, птица, стрекоза, паучок, ходьба, качели).	1	0,5
Тема 5. « Просто так ». (исполняемые упражнения: медвежонок, носорог, ходьба, удав, страус, маятник, зайчик, колечко, аист).	1	0,5
Тема 6. « Пропавшая принцесса ». (исполняемые упражнения: ходьба, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин).	1	0,5
Тема 7. « Синичка ». (исполняемые упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, заяц, кошка, синица, аист).	1	0,5
Тема 8. « Три пёрышка ». (исполняемые упражнения: ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, бабочка, птица, маятник).	1	0,5
Тема 9. Контрольный урок.	1	
<u>IV четверть.</u>	<u>8</u>	
Тема 1. « Девочка и джин ». (исполняемые упражнения: ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, лодочка, павлин, кошка).	1	0,5
Тема 2. « Муравьи не сдаются ». (исполняемые упражнения: муравей, ходьба, горка, паучок, змея, носорог, ящерица, бег, улитка).	2	1
Тема 3. « Королевич, который ничего не боится ». (исполняемые упражнения: ходьба, горка, орешек, лошадка, змея, веточка, птица, бег, кольцо).	1	0,5
Тема 4. « Как звери филина лечили ». (исполняемые упражнения: медведь, заяц, змея, лошадка, летучая мышь, орешек, лисичка, ящерица, паучок).	1	0,5
Тема 5. « Кнут – музыкант ». 2 (исполняемые упражнения: ходьба, веточка, рыбка, птица, бег, мостик, горка, орешек, лодочка, паучок, змея, елочка).	2	1
Тема 6. Контрольный урок.	1	

Краткие методические рекомендации

Занятия можно проводить индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности детей. В связи с этим группа должна состоять из детей приблизительно одного возраста. В каждой группе занимается не более 15 детей. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Преподаватель учит удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка,) и статических (упражнения) форм работы мышц. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Звучащая на уроке музыка — это положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание, она помогает повысить работоспособность ребенка, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

Занятия состоят из трех частей.

В п е р в о й (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений. В содержание вводной части входят упражнения на внимание, координацию движений, разминочные упражнения.

В о в т о р о й (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества. Дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены). Наиболее эффективна поза, сидения на пятках (рис.). Руки лежат ладонками на коленях, локти отведены назад.



рис.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.) и

заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересна для детей, проводится эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, следовать упражнению, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

За одно занятие дети делают:

- 2-3 упражнений для мышц живота путем перегиба назад,
- 2-3 упражнений для мышц спины путем наклона вперед,
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,
- 1-2 упражнения для развития стоп,
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Основные принципы занятий.

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. **Доступность.** Обучение упражнениям от «простого» к «сложному». От известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять упражнения самостоятельно, вне занятий.
5. **Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

Задачи

1. Развитие сознательного управления своим телом.
2. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
3. Овладение первоначальными навыками координации движений.
4. Развитие ориентировки в пространстве.

Вводная часть урока.

Дети организованно под музыку заходят в зал, используя различные виды ходьбы, становятся на ковриках в шахматном порядке. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, реверанс, мужской поклон).

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На носочках. Руки за головой.
3. На пятках. Руки за спиной, ладонью на противоположный локоть.
4. На внешней стороне стопы (как медвежата). Руки на поясе.
5. С высоким подниманием колен (тянуть носок поднятой ноги). Руки перед собой согнутые в локтях, ладони вниз. Стараться прикоснуться коленом к ладошке.
6. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).
7. Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием ног вперед, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

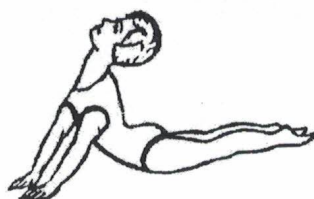
Основная часть урока.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Терапевтический эффект.

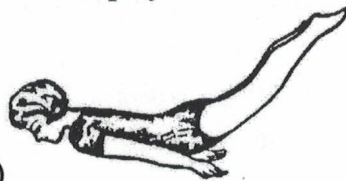
Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности и туловище. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины. Каждый позвонок, каждое сухожилие и связка напрягаются и вынуждены работать. Получают обильное кровоснабжение и очищаются. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются функциональные различные расстройства, улучшается мозговая деятельность. Укрепляются нервы, находящиеся в брюшной полости, в области поясничного таза, нижней части позвоночника. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

Змея Исходное положение (и. п.) лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис. 1)

Ящерица И.п. лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

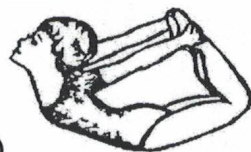


(Рис.2)

Кораблик И.п. лечь ничком, руки расположить вдоль туловища. Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.

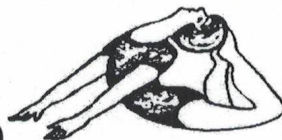
Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Динамический вариант: раскачивание на животе.



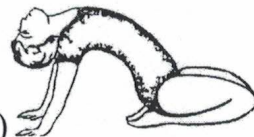
(Рис.3)

Рыбка И.п. лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями до головы. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



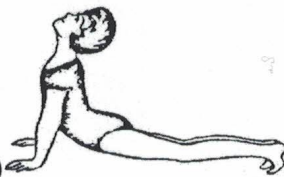
(Рис.4)

Собачка И.п. сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



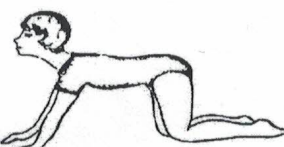
(Рис.5)

Кукушка И.п. лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч. Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.6)

Кошечка И.п. стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.7)

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Терапевтический эффект

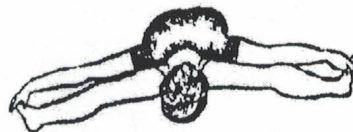
Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшается работа предстательной железы. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

Книжка И.п. сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локт. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение.



(Рис.8)

Птица И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу. Голова прямо. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.



(Рис.9)

Страус И.п. стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Наклоняться до тех пор, голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.



(Рис.10)

Носорог И.п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа. Носочек остается оттянутым. Вторая нога прямая на полу. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Выполнить движение с другой ноги.



(Рис.11)

Веточка И.п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время.



(Рис.12)

Горка И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.13)

Черепаша И.п. стать на колени, носки оттянуть, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклоняться вниз, пока лоб не коснется пола. Руки прижаты к голове. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.14)

Ёжик И.п. сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной. Поднять руки, насколько возможно. Медленно наклониться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.15)

Слон И.п. стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.16)

Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Терапевтический эффект

Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити нервной симпатической системы залегают в мышцах по обе стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация.

Тонизируются органы живота. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая ее работу. Снимается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью.

Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту.

Морская звезда И.п. встать прямо, ноги шире плеч. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Медленно наклоняться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Вернуться в исходное положение повторить все в другую сторону.

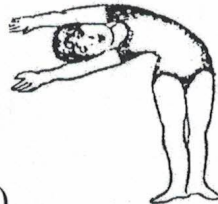


Лисичка И.п. сесть на пятки, руками за спиной взять локти. Сесть на пол справа от пяток. Затем в другую сторону. Повторить нужное число раз.



(Рис.18)

Месяц И.п. стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь. Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.19)

Орешек И.п. сесть на пол; ноги согнуть в коленях, пятки максимально подвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатиться на спину. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.20)

Муравей И.п. сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.21)

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Терапевтический эффект

Усиливается внутриутробное давление, поэтому оказывается сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывается на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

Бабочка И.п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Развести колени в стороны. Руки на коленях, ладонями вниз. Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Усложненный вариант: наклониться вперед, касаясь головой пола.



Паучок И.п. стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладонями вперед. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.



(Рис.23)

Зайчик И.п. стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ног, поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно. Вернуться в исходное положение.



(Рис.24)

Бег И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади. Не сгибая ног, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус, развести в стороны. Не опуская ноги, завести их друг за друга. Вернуться в и.п. Повторить нужное число раз.



(Рис.25)

Ёлочка И.п. стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Постепенно раздвигать ноги до размещения их в одной плоскости. Встать на носочки, пятки развести в стороны; встать пятки, носки развести в стороны. Руки синхронно поднимаются до уровня плеч.



(Рис.26)

Таракан И.п. лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в сторону. Задержаться нужное время. Повторить нужное число раз.



(Рис.27)

Жучок И.п. сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади, носочки оттянуты. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая. Согнуть левую, одновременно выпрямляя правую ногу. Повторить нужное число раз.



(Рис.28)

Упражнения на укрепление и развитие стопы.

Терапевтический эффект.

Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

Лошадка И.п. стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе. Задержаться нужное время.



(Рис.29)

Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса

Терапевтический эффект

Развивает силу рук, подвижность суставов плеча и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет и освежает кровеносные сосуды.

Замочек И.п. сесть, скрестив ноги. Руки на коленях. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в замок, левой рукой потянуть вниз, насколько возможно.



(Рис.30)

Упражнения для тренировки равновесия

Терапевтический эффект

Регулирует работу вестибулярного аппарата, координирует управляемость движениям тела, развивают грациозность, ловкость.

Аист И.п. стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны. Стоять как можно дольше. Прodelать тоже с другой ноги.



(Рис.31)

Петушок И.п. стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Поменять ноги.



(Рис.32)

Заключительная часть урока.

1. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад, из стороны в сторону.
2. Игры: «У медведя во бору», «Вышла курочка хохлатка», «Тише, мыши» и д.р.
3. Жесты: «Баю-бай», «Ветер-ветерок».

Второй год обучения

Задачи

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног: вытянутость стопы и колена.
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
3. Расширение комплекса упражнений на развитие шага (высоты поднимаемой ноги).
4. Развитие выносливости за счет увеличения количества движений.
5. Развитие ловкости в упражнениях с предметом (мяч)

Вводная часть урока.

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° : на месте, с продвижением вперед и назад.

Основная часть урока.

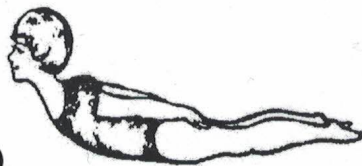
Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Терапевтический эффект.

Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности и туловище. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины. Каждый позвонок, каждое сухожилие и связка напрягаются и вынуждены работать. Почечники получают обильное кровоснабжение и очищаются. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются функциональные различные расстройства, улучшается мозговая деятельность. Укрепляются нервы, находящиеся в брюшной полости, в области поясничного таза, нижней части позвоночника. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

Кобра И.п. лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

Плавное, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.1)

Лодка И.п. лечь ничком, руки расположить за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты. Поднять голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом, насколько возможно. Покачаться на животе. Вернуться в исходное положение.



(Рис.2)

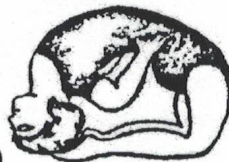
Качели И.п. лечь ничком, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты. Плавное, без рывков поднять голову, затем грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.3)

Коровочка И.п. встать на колени, руки на поясе.

Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



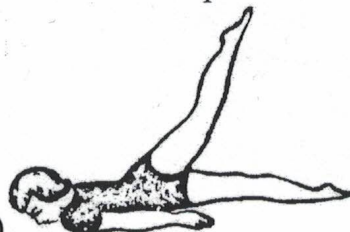
(Рис.4)

Мосток И.п. лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.5)

Кузнечик И.п. лечь ничком, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела. Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянуть. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.6)

Скорпион И.п. лечь ничком, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол. Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.7)

Мостик И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки подняты вверх. Медленно прогибаясь, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное количество времени. Вернуться в исходное положение.



(Рис.8)

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Терапевтический эффект

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшается работа предстательной железы. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

Летучая мышь И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуть внутрь. Руки за спиной за локти. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

(Рис.9)



Улитка И.п. лечь на спину, ноги вместе. Руки вдоль тела ладонками вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги, затем таз и все тело, в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

(Рис.10)



Волчонок И.п. сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Руки поднять вверх. Наклониться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы выпрямленной ноги. Расслабить мышцы шеи. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

(Рис.11)



Ванька – встань-ка И.п. сесть в позу прямого угла. Руки за голову. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

(Рис.12)



Осьминог И.п. лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение. Согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями и пальцами ног пола. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

(Рис.13)



Столбик И.п. сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене. Руки в упоре сзади. Медленно поднять прямую ногу в вертикальное положение. Носок оттянут. Туловище не наклоняется назад. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

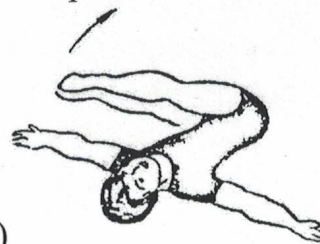
(Рис.14)



Терапевтический эффект

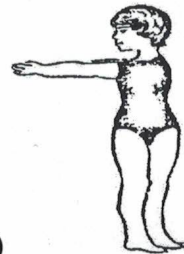
Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити нервной симпатической системы залегают в мышцах по обе стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы живота. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая ее работу. Снимается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту.

Маятник И.п. лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладони вниз. Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Вернуться в вертикальное положение и наклонить влево. Повторить нужное число раз.



(Рис.15)

Флюгер И.п. стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки. Медленно повернуть корпус на 90°, отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.



(Рис.16)

Узелок И.п. сесть в позу прямого угла. Согнуть левую ногу в колене, прижимая ее к правому бедру, правую согнуть в колене и поставить пятку у левого колена. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину.левой рукой взять пятку правой ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ноги.



(Рис.17)

Тростинка И.п. стать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком. Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, влево, вернуться в и.п.. (Делать круговые вращения верхней частью туловища). Повторить в другую сторону.



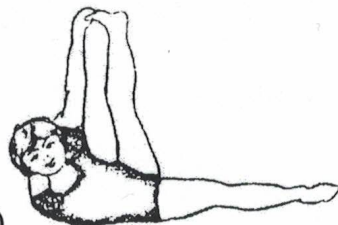
(Рис.18)

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Терапевтический эффект

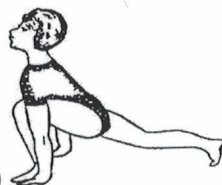
Усиливается внутриутробное давление, поэтому оказывается сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывается на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

Рак И.п. лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову. Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.



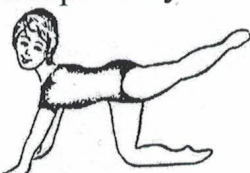
(Рис.19)

Павлин И.п. стать, по возможности, дальше выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний. Повторить с другой ноги. Повторить нужное число раз.



(Рис.20)

Паровозик И.п. стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята. Сделать мах правой ногой назад – вверх. Вернуться в исходное положение. Сделать все с другой ноги. Повторить нужное число раз.



(Рис.21)

Хлопушка И.п. сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время. Повторить нужное число раз.



(Рис.22)

Упражнения на укрепление и развитие стопы.

Терапевтический эффект.

Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

Ходьба И.п. сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади, носочки вытянуть. Натянуть стопы к себе (сократить подъем), вернуть в исходное положение. Усложнить движение: правую стопу натянуть к себе, левую оставить в исходном положении. Одновременно правую вернуть в и.п., левую натянуть к себе.

Гусеница И.п. сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в исходное положение.

Упражнения для тренировки равновесия

Терапевтический эффект

Регулирует работу вестибулярного аппарата, координирует управляемость движения тела, развивают грациозность, ловкость.

Орел И.п. стать прямо, руки вдоль тела. Поднять правую ногу и «заплести» ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки вверх, уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться нужное время. Повторить нужное число раз.



(Рис.23)

Заключительная часть урока.

1. Прыжки с хлопками.
2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
3. Игры: «Караси и щука»,
4. Жесты: «Сорви одуванчик», «Игра с водой».

Основные умения и навыки по предмету балетная гимнастика.

1. Владение основными навыками балетной гимнастики: гибкостью, выворотностью, растяжкой, танцевальным шагом, силой, выносливостью.
2. Умение ориентироваться в пространстве.
3. Умение согласовывать движения с музыкой.

Рекомендуемая литература.

Е. Макарова «Методика работы по ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста».

А. И. Константинова «Методика работы по гимнастике с детьми дошкольного возраста».

В.В. Матов, С.А. Иванова, И.Н. Шарабарова, М.А. Матова «Гимнастика для школьников».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652768

Владелец Черкесова Елена Юрьевна

Действителен с 02.05.2024 по 02.05.2025