**Методическая разработка на тему:**

**«Методика занятий направленных на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественной гимнастики».**



Разработала инструктор по физической культуре МБДОУ №2 Каменская И.А.

Кировск 2021

Программа по физическому воспитанию в учебных заведениях ставит свою цель обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности дошкольников, а именно на ловкость, координационные способности, равновесия и вестибулярную точность отвечающие современным требованиям производства и общества. Достижение такого уровня возможно лишь при эффективном использовании средств физического воспитания. Основной целью являлись результаты физического развития и воспитания дошкольников, формирование познавательного интереса детей к физическим нагрузкам через художественную гимнастику.

Те [специалисты, которые занимаются исследованиями в области развития ловкости и его аспектов говорят о том, что развитие основных двигательных](javascript://)  координаций, таких, как гибкость, меткость, точность, подвижность, прыгучесть, равновесие, ритмичность и пластичность, имеют неоспоримое значение в художественной гимнастике.

Высокий уровень развития ловкости позволяет успешно решать сложные координационные задачи в условиях выбора при дефиците времени, управлять пространственно-временными и силовыми характеристиками движений при выполнении сложно-гимнастических упражнений, прогнозировать и экстраполировать двигательные действия.

Развитие ловкости и двигательных координаций осуществляется уже с раннего возраста. Поэтому работу по развитию данного физического качества проводится, уже начиная с младших групп. Но так как совершенствование ловкости, координационных способностей у маленьких детей - процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей это старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

Внедрение элементов художественной гимнастики на занятиях по физической культуре у дошкольников, имеющих отклонения в ловкости, координационных способностях, равновесии предполагало, что:

- систематическое освоение новых двигательных действий;

- развитие специфических КС к ориентированию в пространстве; к точности пространственных, временных и силовых параметров движений, к ритму, равновесию и др.;

- совершенствование психофизиологических функций анализаторов, связанных с управлением и регулированием двигательной деятельности.

Основной целью являлись результаты физического развития и воспитания дошкольников, формирование познавательного интереса детей к физическим нагрузкам через элементы художественной гимнастики. Видно, что будет более эффективным, если построить обучение на основе последовательного введения в занятия по физической культуре различные элементы гимнастики с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы, флажки) и без предмета.

Как мы знаем, художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью, а также упражнения могут быть без предметов или с предметами, с музыкой и элементами танца, выразительны и грациозны, все, что вызывает интерес у дошкольников. Эти факторы способствуют эстетическому воспитанию ребенка и придают сочетание движения с музыкой яркую динамическую структуру. Занятия, включающие элементы художественной гимнастики должны быть доступны и проводиться с детьми в дошкольных учреждениях.

Хочется отметить, что в художественной гимнастике характерны упражнения на равновесия, танцевальные шаги, повороты, а также бег и прыжки. Эти упражнения формируют ловкость и его аспекты координацию движения, вестибулярный аппарат и упражнения в непривычных условиях, так как они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

На основании выше изложенного нами была разработана методика на развитие ловкости у дошкольников с помощью элементов художественной гимнастики.

*Наша цель методики это повышение уровня развития ловкости у детей экспериментальной группы посредством художественной гимнастики.*

В этой методике особое внимание было уделено использованию элементов гимнастики, акробатики и работы с предметами, где нами ставилось ряд задач это: оз­доровительные, образовательные и воспитательные, благодаря которым происходит наиболее эффективное комплексное решение в физическом развитии дошкольников. Занятия с элементами художественной гимнастики, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Обязательно был сделан акцент на увеличении доли занятия на развитие ловкости и улучшения физической подготовленности. Время занятия в экспериментальной группе не увеличивалось, схема занятий проводилась с использованием с помощью средств и методов художественной гимнастики.

Педагогический эксперимент разработан с использованием элементов художественной гимнастики на занятиях по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста, с задачей улучшить, физические способности.

Структура занятия с детьми в экспериментальной группе направленна на развитие ловкости.

*Цель занятия*: повысить уровень развития ловкости у дошкольников.

*Задачи:* 1. Обучить и развить ловкость, координационные способности, статистическое равновесие.

2. Воспитать музыкальность, выразительность и артистичность.

*Принципы занятия:* сознательности и активности, наглядности, доступности, постепенности, непрерывности и систематичности, новизны.

*Средства:* упражнения с мячом (большим и малым); статические и динамические упражнения; упражнения со скакалкой; обручем; лентой; различные задания для формирования навыка жонглирования предметами; различные виды ходьбы, бега; танцевальные движения.

*Методы:* словесные (рассказ, объяснение, подсчет, словесное сопровождение движений под музыку); наглядные (показ упражнений); практические (методы строго регламентированного упражнения - разучивание по частям и разучивание в целом, методы частично регламентированного упражнения - игровой и соревновательный методы).

**Таблица 1** . **План внедрения в занятия элементов художественной гимнастики на 2 недели с продолжительностью 30 мин. 2 раза в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **дни недели** | **подготовительная часть** | **основная часть** | **Заключительная** | **Какую двигательную деятельность развиваем** |
| **Акробатика, предметы** |
| понедельник | общеразвивающая разминка | Скакалка | Упражнения на расслабления | Прыгучесть, ритмичность, пластичность, выносливость, быстрота, ловкость |
| четверг | Ритмика | Акробатика | Танцевальные упражнения | Гибкость, ритмичность, пластичность, выносливость, ловкость |
| понедельник | общеразвивающая разминка | Обруч | Упражнения на расслабления | Вестибулярная устойчивость, ритмичность, пластичность, выносливость, быстрота, ловкость |
| четверг | Ритмика | Мяч | Танцевальные упражнения | Пластичность, выносливость, ловкость, ритмичность, точность |

**Подготовительная часть** занятия включает в себя кроме традиционной разминки большое количество упражнений связанные с художественной гимнастикой, которые включают в себя работу с предметом, равновесия, повороты. Активно применяются упражнения в напряжении и расслаблении. Для того чтобы разогреть и подготовить к дальней шей работе определенные группы мышц даются различные упражнения для рук, ног и плечевого пояса. Используется дозированная ходьба и бег, а также танцевальные шаги из классического и народного танца. Применяются такие упражнения как «Неваляшка», «Ветерок», «Рыбка», «Лягушка», «Корзиночка», «Лодочка».

**В основной части** в качестве специальных упражнений используются не только элементы художественной гимнастики, но и акробатики, развивающие вестибулярный аппарат, ловкость и точность. В этой части включены общеразвивающие  упражнения с предметами, направленные на формирование умения действовать с мячом, с обручем, со скакалкой и др.: отбивание, ведение мяча, передача друг другу  мяча в парах разными способами, броски мяча; с обручем «вертушки», прыжки в обруч, передачи обруча по верху, вращения и т.д.; со скакалкой вращения, прыжки, «рыбалка» и много других упражнений с другими видами. Заканчивается основная часть танцевально - беговой серией упражнений и прыжками. Это все проходит в быстром, танцевальном темпе. Танцевальные движения, прыжки и различные виды бега используются в разделах «Игровой стретчинг» (А.Г.Назарова, 1995), «Танцевально-игровая гимнастика» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2001), «Ритмическая мозаика» (А.И. Буренина, 2000) или в программе по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», которая пользуется большой популярностью у специалистов физической культуры. А также используется учебное пособие «Програм­мы воспитания и обучения в детском саду».

**В заключительной части** применяются подвижные игры или под музыку ритмопластика (это составлен небольшой танец, с предметом либо без предмета) для повышения эмоционального настроя, малоподвижные и упражнения на расслабления для восстановления организма после физической нагрузки.

Используются упражнения для мышц спины, мышц брюшного пресса. Дозировка нагрузки зависит от исходного уровня физического развития дошкольника. Особое значение имеет использование дыхательных упражнений как средства активного отдыха. А также включение в занятия элементов художественной гимнастики, как с предметом, так и без предмета.

Примерное занятие по физической культуре с элементами художественной гимнастики (приложение 2).

Период эксперимента был разбит на начало и конец, составлены план – график учебного процесса.

План – график учебного процесса расписан на 16 занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. (таблица №4, №5)

Таблица №2

**План-график учебного процесса на начало эксперимента.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Подготовительная часть – 7 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения в ходьбе на закрепление правильной осанки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Бег с разнообразными заданиям | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | ОРУ без предмета | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Основная часть – 19 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Упражнения на гибкость | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Упражнения на мышцы пресса |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Упражнения на ловкость | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Упражнения на равновесия перед зеркалом | 8 |  |  |  | 8 |  |  |  | 8 |  |  |  | 8 |  |  |  |
| Заключительная часть – 4 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Малоподвижные игры | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Расслабление |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 11 | Подведение итогов занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Комплекс упражнения представлен в приложении.

Таблица №5

**План-график учебного процесса на конец эксперимента.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Вводная часть – 7 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения в ходьбе на закрепление правильной осанки | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Различные виды бега | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | ОРУ с предметами | 3 | |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 |
|  | ОРУ без предмета |  | | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |
| Основная часть – 19 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения на ловкость | | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 | 7 |  |
| 2 | Упражнения с предметами (броски) | |  |  |  | 7 |  |  | 7 |  |  | 7 |  |  | 7 |  |  | 7 |
| 3 | Упражнения на прыгучесть, прыжки | | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  |
| 4 | Акробатика | |  |  |  | 5 |  |  | 5 |  |  | 5 |  |  | 5 |  |  | 5 |
| 5 | Упражнения с предметом в парах | | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  | 5 | 5 |  |
| 6 | Упражнения с элементами танца | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Заключительная часть – 4 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подвижная игра | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Расслабление | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Подведение итогов занятия | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

      На протяжении всех этапов мы сохраняем общефизическую направленность на занятиях, уделяем большое внимание упражнениям на ловкость, равновесие и координацию движений, при этом используя средства и методы художественной гимнастики, так как они очень существенны в развитии ловкости и его аспектов в этом возрасте. Применяются подвижные игры, упражнения с элементами танца, работа с гимнастическими предметами, способствующие развитию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, выносливость, равновесие, координация.