

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»
(МОУ ДОД ДООСЦ «Юность»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Последовательность обучения упражнениям
с предметами по художественной гимнастике
с детьми 5-6 лет**

педагог дополнительного образования,
Бодюл Татьяна Игоревна

г. Псков
2010 г.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Характеристика упражнений по художественной гимнастике	4
Глава 2. Перечень упражнений с предметами	7
2.1. Упражнения с мячом	8
2.2. Упражнения со скакалкой	15
2.3. Упражнения с обручем	20
2.4. Упражнения с лентой	25
Заключение	33
Список использованной литературы	34

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учётом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности её построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутьё, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

В данной работе излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми младшего возраста, даются основные методические указания по их проведению. Разнообразие приведенных упражнений и различная их координационная сложность позволяют, пользуясь ими как примерами, творчески подбирать и составлять комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия.

Глава 1

ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, ее знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- количество упражнений в комплексе,
- число повторений каждого упражнения,
- темп движений,
- амплитуду движений,
- продолжительность отдыха между упражнениями,

- вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениями художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Занятия по художественной гимнастике с начинающими 5-6 лет желательно проводить 4 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью в 40 мин. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (4-6 мин.), основная (28-30 мин.) и заключительная (3-4 мин.). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети выполняют упражнения танцевального характера, без предметов и с предметами проводятся подвижная игра. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятие необходимо проводить в хорошо проветренном зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, трусы или купальник). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся. Для занятий необходимо иметь резиновые мячи четырех размеров, резиновые или веревочные скакалки, деревянные и пластмассовые обручи, атласные ленты шириной 3-4 см и длиной до 3 м, прикрепленные к эбонитовой или деревянной палочке с помощью тонкого шнура.

В зале желательно установить несколько пролетов гимнастической стенки и укрепить рейку на расстоянии 15-20 см от стены на уровне пояса ребенка. Если это невозможно, то упражнения с опорой следует выполнять, держась за спинку стула.

Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

Глава 2

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

По мере освоения общеразвивающих упражнений все чаще проводятся упражнения с предметами. Это вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка и мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними,

организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие — движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т.п.

2.1. Упражнения с мячом

Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения.

В занятиях с детьми 5-6 лет лучше всего использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча:

- 1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его.
- 2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями.
- 3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела и выполняться обратным хватом.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 - руки в стороны; 5-6 — руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 - и.п.

2) И.п. — стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 -поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 — опуститься на всю стопу, руки вниз; 5-8 — то же с другой руки.

3) И.п. — стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — сед на пятках с наклоном туловища вперед, передать мяч за спиной в левую руку; 3-4 - выпрямиться в стойку на коленях, руки в стороны; 5-8 — то же с другой руки.

4) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 - выпрямиться, руки в стороны; 5-8 — то же с другой руки.

5) И.п. — руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — стойка на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 - опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 то же с другой ноги.

6) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 — выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же, но в другую сторону.

7) И.п. — стойка на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1 -2 — с поворотом туловища направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 - с поворотом туловища налево, стойка на коленях, руки в стороны; 5-6 - с

поворотом туловища налево, взять мяч левой рукой; 7-8 — и.п., мяч в

левой руке.

8) И.п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 - руки в стороны; 5-6 — взять мяч левой рукой; 7-8 - разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.

9) И.п. — мяч в правой руке. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть вперед и мяч положить под колено (зажать); 3-4 — правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 - правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 — и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.

10) И.п. - стойка ноги врозь в колонну в шаге друг с друга, руки вверх, большой мяч у впереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног.

Броски и ловля. Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в различных направлениях.

При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища.

При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями рук навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем руки опускаются книзу. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска).

2) И.п. руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой.

Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.

3) И.п. - то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.

4) И.п. стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.

5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.

6) И.п. — руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.

7) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в другую руку.

8) И.п. — руки в стороны, мяч в левой. Сгибая правую вперед, бросок мяча под ногу с последующей ловлей правой рукой. Затем то же с другой ноги.

9) И.п. - руки вперед, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кисти и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони.

10) И.п. — мяч в двух руках за спиной. Спружинив, бросок мяча вверх-вперед, ловля двумя руками.

Но мере освоения бросковых движений их следует выполнять из различных исходных положений, в сочетании с шагами, подскоками, поворотами и другими элементами. В момент полета мяча можно выполнить хлопок руками перед собой или за спиной, присед и т.д.

Отбивы мяча. Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно эффектны, когда выполняются синхронно с музыкой.

Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела.

Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем

телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Для этого перед ловлей необходимо сделать рукой небольшую дугу вокруг мяча. Поскольку высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Последовательность обучения:

1) Отбивы мяча об пол двумя руками. После каждого отбива ловля мяча на ладони.

2) Выполнять упражнение 1, но отбив и ловлю мяча выполнять одной рукой.

3) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Отбив мяча под углом влево, с ловлей левой рукой. То же в другую сторону.

4) И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Отбив мяча под углом партнеру вначале двумя руками, а затем одной.

5) И.п. то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.

6) И.п. - стойка ноги врозь, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. Отбив мяча под углом назад (между ног), с поворотом кругом ловля его левой рукой. Затем то же с другой руки.

7) И.п. - правая рука с мячом вперед, левая на пояс. Несколько отбивов мячом подряд. Затем то же левой рукой.

8) и.п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой и левой рукой.

9) И.п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же левой рукой.

10) и.п. — то же. Отбив мяча, поворот на 360°, ловля левой рукой. Затем то же с другой руки.

11) И.п. — в обеих руках по мячу. Одновременно отбить мячи об пол и

поймать каждой рукой.

12) И.п. — то же. Одновременные отбивы мяча под углом. При ловле мяч должен попасть из правой руки в левую и наоборот.

Перекаты мяча. Перекаты мяча могут выполняться по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков.

При перекаате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами, подставляя под него руку. Выполняя перекат мяча по рукам или другим частям тела, необходимо либо остановить его в определенной точке, либо ловить после сбрасывания на пояс. С детьми 5-6 лет можно выполнять и перекат мяча кистями, когда он зажат между ладонями: одна ладонь под мячом, другая - над ним, а руки слегка согнуты в локтевых суставах. Вращательное движение выполняется внутрь или наружу. При этом кисти двигаются вокруг вращающегося мяча и не отделяются от него.

Последовательность обучения:

1) И.п. - сед на пятках в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.

2) И.п. - сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.

3) И.п. сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.

4) И.п. - присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.

5) И.п. мяч на полу справа. Наклоняясь, прокатить мяч по полу вокруг прямых ног.

6) И.п. - руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч до груди, затем раскрыть руки в стороны и поймать мяч на тыльные стороны кистей после удара его об пол.

7) И.п. - упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекачать мяч к туловищу, затем опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.

8) И.п. — руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекачать его обратно на ладони.

9) И.п. - то же. Выполнять упражнение 8, но с небольшого предварительного броска вверх.

10) Перекачать мяча между ладонями внутрь и наружу.

Выкруты мяча. Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей.

Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом двигается по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья. Выкрут можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.

2) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Выполнять выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.

3) И.п. — то же. Выкруты в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх - То же с другой руки.

4) Имитационное упражнение, позволяющее освоить движение руки при выкруте в вертикальной плоскости внутрь и наружу.

5) И.п. - правая рука с мячом в сторону-внизу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.

6) И.п. — то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.

7) И. п. — руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.

Совершенствуя отбивы мяча, перекаты и выкруты, их выполняют в сочетании с шагами, бегом, танцевальными шагами, поворотами и т.д.

2.2. Упражнения со скакалкой

Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

- 1) махи и круги скакалкой;
- 2) прыжки;

3) общеразвивающие упражнения со скакалкой. *Махи и круги скакалкой.* Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3) И.п. — одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.

6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.

7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.

8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.

9) И.п. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.

10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.

11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки. Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а по достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

Последовательность обучения:

1) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад

через свободно висящую скакалку.

2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.

3) И. п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.

4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.

5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.

6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.

7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.

8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.

9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.

10) Юа. - скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.

11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку - остальные перепрыгивают через нее.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой;

1) И.п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 — три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 — и.п.

2) И.п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 — поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4 — поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.

3) И.п. - скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 — наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 — выпрямиться, скакалка внизу за спиной. Затем то же выполнить в обратном направлении.

4) И.п. — сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1-2 — скакалку вперед-внизу под правую ступню; 3-4 - разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.

5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 — сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 — и.п.; 5-6 — сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.

6) И.п. - стойка ноги скрестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 — сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.

7) И.п. - руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 -перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 — пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.

8) И.п. - лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 -- приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 --опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 -и.п.

9) И.п. — стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. — сед согнув ноги.

2.3. Упражнения с обручем

Упражнения с обручем — это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые или деревянные обручи разных размеров. Для выполнения упражнений - обручи уменьшенного диаметра, а для различных игр и эстафет - обручи диаметром 80-90 см.

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а также вращения.

Хваты обруча.

1) Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.

2) Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

1) Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты, обруча. Эти движения являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из различных стоек с пружинными движениями ногами, наклонами туловища, поворотами и различными шагами. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

Последовательность обучения:

1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.

2) И.п. — руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.

4) И.п. — стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.

5) И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.

6) И.п. - стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 - поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и окрестными шагами.

Перекаты обруча по полу. Для выполнения этих движений надо научить детей придавать обручу устойчивость и точное направление при перекатах. Перекаты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки.

Нужное направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков. При выполнении перекатов в сторону тяжесть тела следует переносить с одной ноги на другую, а перекатывая обруч вперед или назад присоединять добавочные действия: бег, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

Последовательность обучения:

1) И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переноса тяжесть тела на левую, перекаат обруча по полу влево.

2) Выполнить упражнение 1, но перекатывая обруч за спиной.

3) И.п. - стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом снаружи. Перекаат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.

4) И.п. — то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекааты обруча по полу с партнером.

5) И.п. - упражнение 3- Перекаат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, впрыгнуть в него.

6) Преподаватель выполняет обратный перекаат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

Махи и круги. Эти элементы используются как связующие между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Маховые движения выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч при этом должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой.

Последовательность обучения:

1) И.п. — обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-

2 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 - и.п.

2) П.п. - то же. 1-2 - полуприсед, мах обруча вправо; 3-4 - и.н. Затем выполнить упражнение в другую сторону.

3) И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1-2 - стойка на носках, передачи обруча над головой в левую руку; 3-4 - и.н. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.

4) И.п. - обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 - мах обруча вперед-вверх; 3-4 - мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 — выполнить упражнение с другой руки.

5) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.

6) И.п. — обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.н. Затем упражнение выполнить влево.

7) И.п. — обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 - мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и опусканием его назад и вниз; 5-8 - движение в обратном направлении.

Прыжки в обруч и через него. Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной ноги на другую, изучаются предварительно без обруча. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости. Хват обруча должен быть свободным, раскачивать его нужно равномерно, без пауз. Прыжки выполняются легко и свободно, на полупальцах, с бесшумным приземлением.

Прыжки, выполняемые во вращающийся обруч, аналогичны прыжкам через скакалку. Обруч держат одной рукой или двумя за ближний край и, вращая его сильно, не сгибают руку, так как в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Последовательность обучения:

- 1) Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 - впрыгнуть в обруч;
3-4 - выпрыгнуть из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.
- 2) И.п. — то же. 1-2 - впрыгнуть в обруч; 3-4 — выпрыгнуть из него назад.
- 3) И.п. — обруч лежит на полу справа. 1-2 впрыгнуть в обруч;
3-4 — выпрыгнуть из него вправо; 5-6 - впрыгнуть в обруч; 7-8 -выпрыгнуть из него влево.
- 4) И.п. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.
- 5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу. Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.
- 6) И.п. - руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.
- 7) И.п. — обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя прыжки с одной ноги на другую.
- 8) И.п. — то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад.

Вращение обруча. Вращения - это типичные упражнения для обруча. С детьми 5-6 лет рекомендуется изучение двух видов вращений:

- 1) Вращение обруча на полу. И.п. — обруч на полу справа, вертикально н лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять окрестные повороты на 360" с остановкой вращения обруча после

поворота.

2) Вращение обруча на талии. И.п. - стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 - слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии.левой рукой толкнуть обруч вправо, придав ему вращательное движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног, спины и живота подтянуты.

2.4. Упражнение с лентой

Упражнения с лентой эффектны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, тонкой координации движений, ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Поддержание целостности движений в упражнениях с лентой проявляется в умении слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе, с заданной скоростью, в сочетании с движениями тела.

Для детей 5-6 лет лента должна быть атласной, длиной до 3 м шириной 2,5-4 см. ее прикрепляют к эбонитовой или деревянной палочке сечением от 6 мм до 1 см с помощью тонкого шнура длиной 3-7 см. Конец палки (7 см) может быть обмотан лейкопластырем или изолентой. В месте прикрепления к шнуру ленту зашивают углом. Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнения красиво, помогает более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость и стремительность.

Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали и восьмерки.

В самом начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить правильный хват палки. Ее надо держать свободно большим, указательным и

средним пальцами. При этом конец палки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вытянуть палочку из руки. Правильный хват — одно из главных условий освоения техники упражнений с лентой. Это особенно важно при выполнении мелких движений в быстром темпе.

В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую.

Махи лентой. В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты кисть должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. Туловище и голова сопровождают полет ленты и помогают следить за правильностью дуги и соблюдением плоскости. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука в локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

Последовательность обучения:

1) И.п. — руки в стороны, лента в правой, 1-2 — лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола; 3-4 — то же вправо.

2) И.п. - то же. 1-2 — лицевой мах правой влево-кверху. В конце движения кисть согнуть в сторону полета ленты, локоть слегка скруглить; 3-4 мах в обратном направлении. Его следует начинать, когда конец ленты мелькает у левого плеча.

3) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1-2 — мах лентой книзу-вперед. Лента касается пола, проходя рядом со ступней; 3-4 — мах лентой назад. Начинать мах в обратном направлении следует тогда, когда конец ленты мелькнет перед

глазами.

4) И.п. — руки в стороны, лента в правой, 1-2 — горизонтальный мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается; 3-4 - горизонтальный мах лентой вправо. Движение выполняется прямой рукой.

5) Выполнить упражнения 1-4 в сочетании с приставными шагами, выпадами, шагами вальса и польки.

6) Выполнить соединение махов в различных плоскостях. Затем то же в сочетании с приставными шагами, шагами вальса и польки.

Круги лентой. При выполнении кругов, как и в махах, кисть с ПЕШКОЙ все время должна быть продолжением руки. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и малые кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты.

В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в горизонтальных кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным.

Рекомендуется смотреть на ленту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

Последовательность обучения

1) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 — большой лицевой круг лентой книзу-влево; 2 - мах лентой книзу-влево; 3 — большой лицевой круг лентой книзу-вправо; 4 - мах лентой книзу-вправо. При выполнении всех движений лента проходит по полу перед носками.

2) И.п. — то же. 1-2 — приставной шаг влево, большой лицевой круг лентой книзу-влево; 3 — шаг левой в сторону, правая в сторону на носок, мах

лентой книзу-влево; 4 - пауза; 5-6 - то же вправо.

3) Выполнить упражнение 2, но на счет 4 передать ленту в другую руку.

4) Повторить упражнения 1-3, но выполняя лицевой круг лентой кверху-влево.

5) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1 — большой боковой круг лентой книзу-вперед; 2 - мах вперед; 3 - большой боковой круг лентой книзу-назад; 4 - мах назад.

6) Выполнить упражнение 5 в сочетании с переменными шагами вперед и назад.

7) И.п. - правая рука с лентой впереди. 1 - большой боковой круг лентой кверху-назад; 2 - пауза. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Затем выполнить данное упражнение без паузы (несколько кругов подряд) и с передачей ленты из одной руки в другую.

8) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - горизонтальный круг лентой влево над головой; 2 — мах лентой влево; 3-4 - то же в обратном направлении. При описании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении.

9) Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.

Змейки лентой. Эти упражнения, типичные для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание-разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные.

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях по полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяют ее название. В вертикальной змейке зубцы обращены вверх, в горизонтальной — в стороны. При выполнении вертикальных змеек кисть обращена ладонью книзу и быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной - сгибается влево и вправо ладонью внутрь.

Основные ошибки при выполнении змеек связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти. В результате получается вялый рисунок с пассивным концом и нечеткими зубцами.

Последовательность обучения:

1) И.п. - стойка на носках, левая рука в сторону, правая с лентой вперед-вниз. Легкий бег на носках спиной назад, вертикальная змейка на полу. То же, передавая ленту в левую руку.

2) И.п. руки влево, правая с лентой согнута в локте. 1-2 — небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжить вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед; 3-4 — приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

3) Выполнить упражнение 2, но заканчивая змейку правой рукой, передать ленту в левую руку.

4) И.п. — то же. 1-2 — небольшой выпад вправо, вертикальная змейка по воздуху на уровне плеч; 3-4 - приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

5) И.п. — то же. 1-4 — поворот переступанием направо на 360°, вертикальная змейка по воздуху.

6) И.п. — правая рука с лентой вперед ладонью внутрь. Легкий бег назад, горизонтальная змейка по полу, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.

7) Повторить упражнение 6, но змейку выполнить по воздуху.

8) И.п. - правая рука с лентой вверх ладонью вверх. На шагах или беге вперед выполнить горизонтальную змейку за головой.

9) И.п. — глубокий присед на носках, правая рука с лентой вниз ладонью назад. 1-2 - выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную змейку перед телом. Предплечье держать вертикально вниз; 3-4 — приседая в и.п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и.п.

10. И.п. - правая рука с лентой назад, левая рука в сторону. 1-2 — стойка на

носках, мах лентой вперед-вверх; 3-4 - полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз. Повторить движение 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.

Спирали. Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением кисти (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными.

В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка - горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

Последовательность обучения:

1) И.п. - правая рука с лентой впереди. На шагах назад с небольшим наклоном туловища вперед выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через 4-6 шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же выполнить на легком беге назад.

2) И.п. " правая рука с лентой сзади. На шагах вперед выполнить вертикальную спираль по полу, чередуя вращения ленты внутрь и наружу через каждые восемь шагов. То же на легком беге выполняя упражнение правой и левой рукой.

3) И.п. - руки влево, лента в правой. 1-4 - вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. Затем то же выполнить в сочетании с шагами вальса вперед.

4) И.п. - то же. 1-4 - поворот переступанием направо на 360°, вертикальная спираль по воздуху наружу.

5) И.п. - то же. 1-2 — выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо. Туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней; 3-4 — приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

6) И.п. - то же. 1-6 - шесть шагов галопа вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости; 7-8 - мах лентой влево в и.п.

7) Повторить упражнения 5 и б, но выполняя спирали по воздуху.

8) И.п. — правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. 1-6 - горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу; 7-8 — передача ленты за спиной в левую руку. Повторить упражнение левой рукой.

9) Выполнить упражнение 8, но не стоя на месте, а выполняя легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали.

Восьмерки. Данные упражнения осваивают на последнем этапе. Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в различных плоскостях, с касанием пола и по воздуху. Кроме этого, различают большие, средние и малые восьмерки. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние — предплечьем и кистью, малые — кистью. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу, образуя сочетание двух кругов. При выполнении первой половины восьмерки необходимо следить за активным поворотом кисти наружу и добиваться точного рисунка круга. Оба круга должны соприкоснуться друг с другом так, чтобы рисунок в месте перемычки не был растянутым.

Горизонтальные восьмерки бывают всех видов. Вертикальные же восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми.

Перед началом выполнения каждого упражнения детям необходимо дать подготовительные упражнения, имитирующие последующие движения с лентой. Для того, чтобы дети лучше научились выполнять восьмерки по полу, целесообразно начертить их мелом на полу и дать задание рисовать лентой контур восьмерки по полу.

Последовательность обучения:

1) Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - правая рука с лентой вперед, локоть слегка согнут. 1-2 — дугой книзу рука влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуться в и.п.; 3-4 - повторить движение книзу-вправо.

2) Средняя горизонтальная восьмерка в лицевой плоскости. И.п. — то же. 1-2 - дугой книзу левый круг восьмерки; 3-4 - правый круг восьмерки.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами вальса в сторону.

4) Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. — рука с лентой предплечьем вперед. Выполнить четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).

5) Выполнить упражнение 4 в сочетании с шагами и бегом назад.

6) Горизонтальные восьмерки по полу. И.п. — правая рука с лентой вперед-вниз, палка вниз. Выполнить малые и средние восьмерки по полу.

7) Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. И.п. — правая рука с лентой влево. 1-2 — поворачивая правую ладонь на руку, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и.п.; 3-4 — дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и.п.

8) Выполнить упражнение 7 в сочетании с шагами вальса вперед и назад.

9) Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Начертить вертикальную восьмерку мелом на стене и дать детям задание воспроизвести ее вначале со сложенной лентой, а затем выполнить движение полностью.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с предметами, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала. Элементы упражнений с предметами можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника их выполнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Карпенко Л.А.// Методика тренировки, занимающихся художественной гимнастикой. – Л.-ГДО ИФК, 1999 г.

Овчинникова Н.А.// Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике, Киев, 1990 г.

Волков В.М.// Обучение и воспитание юных спортсменов. Киев, : Здоровье, 1984.

Озолин Н.Г. // Молодому коллеге. -: Физкультура и спорт, 1988.

Аганянц Е.К., Демидов Е.В.// Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Клуб ГАФК, 1999 г.

Ивашкова С. Н.// Основы проведение занятий по художественной гимнастике. Москва, 1999 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе предложена методическая разработка для проведения упражнений с предметами по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Подготовка гимнасток на начальном этапе - это самый сложный, ответственный период работы для каждого тренера. Одним из важнейших направлений, в практике современной тренировки, является начальная подготовка гимнасток.

В работе обобщён значительный практический материал работы с предметами для детей 5-6 лет, который позволит выполнить ряд упражнений гимнастками первого года обучения. Представленный практический материал можно варьировать, заменяя один комплекс на другой, исходя из целей, задач или вида тренировки. Данная методическая разработка составлена таким образом, что позволяет гимнасткам работать с несколькими предметами, такими как: скакалка, обруч, мяч и лента. Предложены рекомендации по работе с каждым предметом, основные элементы помогут гимнасткам быстрее овладеть предметом. Одним из главных пунктов данной работы является то, что разработана последовательность обучения детей каждому элементу и с каждым предметом, что в достаточной мере облегчит работу тренеру и гимнасткам.