

ДЕТИ НАШЕ БУДУЩЕЕ



А БУДУЩЕЕ НАДО БЕРЕЧЬ

Что может быть прекрасным,

если будущее будет

эстетически воспитанным,

гармонически развитым,

физически здоровым.

ГИМНАСТИКА



Со словом **гимнастика** связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений гимнастики развиваются музыкально - пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Воздействие музыки многогранно



Музыкальное сопровождение обогащает занятие физической культуры, а упражнения художественной гимнастики делают урок насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций. Во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть как оживает предмет в их руках, как становится послушным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

Цели и задачи программы

Художественная гимнастика эстетически яркий вид спорта, в Олимпийскую систему видов спорта этот вид спорта вошел в 1984 году. И получил признание всего мира. Занятия художественной гимнастики в ДООУ организуется по принципу групп начальной подготовки и имеет цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

На занятиях художественной гимнастики решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма детей:

- укрепление физического и психического здоровья детей.

3. Воспитательного воздействия:

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Основные средства и методические особенности программы

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в *сопровождении музыки*.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка, лента).



Что может дать гимнастика детям?



Гимнастика у детей формирует гармоничное развитие тела:

- отличная растяжка;
- красивая осанка;
- грациозная походка;
- хорошая общая физическая подготовка;
- умение выступать на публике;
- концентрация, развитие памяти, внимания и ловкости;
- навык организации собственного времени;
- дисциплина и многое другое.

Гимнастика - это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой) и без него.

