

## ЭЛЕМЕНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин

**Художественная гимнастика** – комплексы упражнений, способствующие развитию координационных способностей, пластичности, выразительности движений, повышению выносливости, эстетическому воспитанию детей. Художественная гимнастика включает в себя физические упражнения выполняемые без предметов (равновесия, повороты и др.) и с предметами (обруч, мяч, скакалка, ленты), а также танцевальные элементы и их сочетание.

### **Упражнения с предметами**

**Упражнения с обручем** выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

С обручем выполняются повороты, вращения, перекаты обруча по полу, наклоны, приседания, броски и ловля одной или двумя руками, прыжки.

*Вертикальный поворот обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, вес тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок, вернуться в исходное положение (рис. 1).

*Горизонтальный поворот обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч вверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо, ноги не сдвигать, вернуться в исходное положение (рис. 2).

*Вращение обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону (рис. 3).

*Перекаты обруча по полу.* И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, перекатить в правую сторону (рис. 4).

*Наклон.* И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподнимая голову наклониться вперед, вернуться в исходное положение (рис. 5).

*Приседание.* И. п.: обруч вертикально на полу перед собой, кисти рук на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками пролезть в него, выпрямиться, повернуться к обручу (рис. 6).

*Броски и ловля обруча.* И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед кверху. Резко разгибая руки вперед выполнить бросок обруча вверх, поймать его двумя руками (рис. 7).

*Прыжки.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад совершать прыжок в качающийся обруч и из него двумя ногами (рис. 8).

### **Упражнения с мячом**

Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, плавность перехода от одного положения к другому. В зависимости от задач занятия дети используют резиновые мячи малого диаметра (8—12 см), среднего (15—18 см) и большого (20 см). С мячами выполняются броски, ловля, отбивание, перекаты.

Броски и ловля мяча осуществляется разными способами.

*Бросок мяча двумя руками вверх.* И. п.: ноги вместе, мяч на ладонях внизу. Подбросить мяч, словить на уровне плеч двумя вытянутыми руками (рис. 1).

*Бросок одной рукой вверх.* И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч подбросить вверх, словить одной или двумя руками (рис. 2).

*Перебрасывание мяча из правой руки в левую по дуге над головой.* И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч перебросить из правой руки в левую по дуге над головой (рис. 3).

*Бросок мяча вверх—вперед из-за спины правой рукой.* И. п.: ноги вместе, рука с мячом сзади внизу. Бросить мяч вперед—вверх над правым плечом, словить его двумя руками (рис. 4).

*Бросок мяча о пол перед собой двумя руками.* И. п.: ноги вместе, мяч впереди в руках, согнутых в локтях. Бросить мяч о пол перед собой двумя руками, словить его после отскока от пола (рис. 5).

*Перекат мяча по рукам на грудь.* И. п.: ноги вместе, руки направлены вперед—вверх, мяч на ладонях. Перекатить мяч по рукам на грудь, опустить руки вниз и перекатить мяч обратно на ладони (рис. 6).

### **Упражнения со скакалкой**

При выполнении прыжков следует добиваться легкого и мягкого приземления. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем опускаться на всю ступню.

Упражнения со скакалкой можно выполнять с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях. Они включают в себя прыжки на двух и одной ноге, махи скакалкой одной и двумя руками.

Варианты прыжков могут быть следующие:

- прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 1);
- прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 2);

- прыжки ноги скрестно с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 3);
- прыжки с вращением скакалки вперед, руки скрестно (рис. 4);
- прыжки на одной ноге (рис. 5);
- прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- прыжки с междускоком (на одно вращение скакалки ребенок совершает два прыжка, междускок выполняется в момент прохождения скакалки над головой);
- прыжки через скакалку в паре (рис. 6).

Махи скакалкой выполняются одной и двумя руками в лицевой и боковой плоскостях.

*Махи скакалкой в лицевой плоскости.* И. п.: основная стойка, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, локти слегка согнуты. Сделать шаг левой ногой влево, правую поставить в сторону на носок, сделать движение скакалкой влево, а затем вправо, постепенно переходя на другую ногу.

*Махи в боковой плоскости.* И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое, и оба конца находятся в правой руке. Слегка сгибая ноги, сделать несколько махов скакалкой вперед и назад справа в боковой плоскости. Затем проделать это движение другой рукой.

### **Упражнения с лентой**

Для детей рекомендуется применять 3—метровую ленту. Этим предметом создаются различные рисунки. Упражнения с лентой подразделяются на махи, круги, змейки, спирали.

Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные или многократные махи и круги.

*Махи в боковой плоскости.* И. п.: основная стойка, правая рука с лентой сзади. Мах лентой вперед—вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стойкой, касаясь пола. После этого следует мах лентой назад книзу (рис. 1).

*Махи в горизонтальной плоскости.* И. п.: основная стойка, руки в стороны, лента в правой руке. Производится мах лентой влево на уровне плеча и обратный мах вправо (рис. 2).

*Змейка вертикальная.* И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута ладонью вниз. Выполнять быстрые движения кистью с палочкой вверх и вниз. Зубцы, образованные лентой, обращены вверх и вниз (рис. 3).

*Змейка горизонтальная.* И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута внутрь. Производить быстрые движения кистью с палочкой влево вниз и вправо вниз. Палочка держится свободно (рис. 4).

*Спираль вертикальная* выполняется круговыми движениями предплечья и кисти. Рука удерживает палочку в горизонтальном

положении. Образаемые лентой колечки располагаются вертикально полу (рис. 5).

*Спираль горизонтальная* выполняется круговыми движениями кисти. Туловище слегка наклонено вперед. Образаемые лентой колечки располагаются вертикально полу (рис. 6).