СОДЕРЖАНИЕ:

1. Особенности художественной гимнастики как вида спорта…....2

2. Что такое игровой стретчинг?...........................................................5

3. Система релаксационных упражнений…………………………6

Приложение №1: Занятие игровым стретчингом «Утенок Кряк»…..9

Приложение №2: Упражнения для релаксации………………………14

Литература………………………………………………………………15

1.ОСОБЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА.

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика - олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Художественная гимнастика – единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Красота, грация, пластичность, поразительная эмоциональность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у любителей гимнастики. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины (Назарова О.М., 2001).

На современном этапе развития художественной гимнастики одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся наблюдается заметное омоложение в спорте высших достижений. Гимнастика, как и любая деятельность, требует проявления определенной структуры способностей и предъявляет к личности занимающегося специфические требования. Поэтому и достижение высокого спортивного результата на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта.

Для успешного решения задач раннего отбора в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

В последнее время в специальной литературе по художественной гимнастике предпринимаются попытки ранжировать физические качества по значимости. По мнению Л.А. Карпенко (1989), это нецелесообразно, так как художественная гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения требуют как разных физических качеств, так и разных уровней их проявления. Особенно выделить можно только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня – это координация и гибкость.

Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы (Т. С. Лисицкая).

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати).

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами.

Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

Художественная гимнастика - сложнокоординированный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только

общий характер движения, но и его детали (Ю.Н. Шишкарева и Л.П.Орлов, 1954).

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако, большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям (Т.С. Лисицкая, 1982).

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин, 1990).

В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие егоготовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Координационные способности включают в себя:

- ориентацию в пространстве;

- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и

временным параметрам.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (4-6 лет) и млад­ший школьный возраст (7-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культу­рой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - соз­дать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Целью начального этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике является выявление способных детей и основательная подготовка - заложение прочного фундамента.

2. ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражне-ний. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое те-ло само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопастном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

3. СИСТЕМА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Большинству детей свойственны нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности. И, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом следует обращать внимание, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, физиологически безопасен и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого внушения — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Конечно, не все дети овладевают релаксацией сразу. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводится работа. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации в первый период (расслабление по контрасту с напряжением, выработка чувства мышцы). Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Снять напряжение с нервной системы ребенка, успокоить его, расслабить, чтобы улучшить его работоспособность, помогает система расслабляющих упражнений. Так называемая прогрессирующая релаксация профессора Джекобсона лежит в основе этой системы. Она предполагает постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы, речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия — релаксация для мобилизации.

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе делится на три этапа:

1-й — мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2-й — мышечная релаксация по представлению, внушение состояния покоя и расслабленности;

3-й — внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На 1-м этапе ведущий объясняет детям, что такое поза покоя. Цель новой игры, описание необходимых действий. Текст дан рифмованными фразами, которые дети не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя.

Предполагается, что в конце 1-го этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, корпуса, шеи и живота.

На 2-м этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия.

Голос ведущего должен быть негромким, успокаивающим, речь — четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей. Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому особенно в первое время следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза открывать нельзя». Последние фразы (выведенные из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу 2-го этапа ведущий вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Что бы усилить состояние релаксации, в сеанс внушения вводится сравнение «мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что он сам сумеет расслабиться, успокоиться, т. е. к возможности саморегуляции.

На 3-м этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, четко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим...»). (авторы И.Г. Выгодская, Н.В. Берковская).

ПРИЛОЖЕНИЕ №1:

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК».

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно подни-мая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Далее начинается игра…

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Упражнение игрового стретчинга «ХОДЬБА»

предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

Упражнение игрового стретчинга «БАБОЧКА»

усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

Упражнение игрового стретчинга «ЗМЕЯ»

повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Мед-ленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

Упражнение игрового стретчинга «ВЕЛОСИПЕД»

оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттяну-ты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

Упражнение игрового стретчинга «ПТИЦА»

растягивает мышцы спины и ног, воздействует на по-ясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оття-нуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

Упражнение игрового стретчинга «КОШКА»

избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, макси-мально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в во-де рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Упражнение игрового стретчинга «ВЕТОЧКА»

улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.

И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в верти-кальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так ис-пугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Упражнение игрового стретчинга «РЫБКА»

повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.

И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к сво-им друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ:

**«Загораем».** Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки — на колени.)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и расслаблены».

**«Шарик».** Ведущий показывает и объясняет: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются.

Выдохнули воздух — будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул — выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А., Виноградова Ю.А., Веткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учебн. Ин-тов по спец.03.03.-М.: просвещение,1990.-287с.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподователей и студентов физ. культуры/ Л.А.Карпенко: С. Петерб. гос.акад.физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб.:б.и., 1998.-27с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982.-231с.
4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития// Физкультура в школе.№1,1999. – с.25.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989. – 159с.:ил.
6. Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.- 141с.
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.:2001.-39с.
8. Практика сказкотерапии ( под редакцией Н.А. Сакович). – СПб: Речь, 2007.
9. Сказка как источник творчества детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,2001.
10. Шишкарева Ю.Н., Орлов Л.П. художественная гимнастика: уч.пособ.для секций коллективов физической культуры.-1954.-400с.
11. [www.moi-detsad.ru/konsultac](http://www.moi-detsad.ru/konsultac) 252.html.