**Фильшина Юлия Александровна**

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Гармония», г.Тулун

**Использование элементов художественной гимнастики**

**в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников всегда было и остается главной задачей педагогов дошкольных учреждений.

 В соответствии с президентской инициативой «Наша новая школа» и концепцией модернизации российского образования (приложение к приказу Минобразования России от 11.02.2002 г. № 393), здоровые дети – это основа жизни нации. Забота о здоровье подрастающего поколения – одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования.

Именно в дошкольном возрасте дети учатся внимательно относиться к своему здоровью, начинают интересоваться различными видами спорта, посещать секции и кружки.

 Современный педагог должен находиться в постоянном поиске новых идей и технологий, позволяющих повысить мотивационно - потребностную сферу детей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Работая инструктором по физической культуре и проводя образовательную деятельность с детьми, я замечала, что они быстро устают от однообразия и повторения движений. Поэтому в своей работе широко использую новые приемы физического воспитания, которые дополняют и обогащают традиционные виды двигательной деятельности.

Одним из таких методических приемов является художественная гимнастика, как элемент неожиданности и новизны, который превращает любое мероприятие в яркий, незабываемый и насыщенный праздник.

Художественная гимнастика – специфичный вид спорта, включающий элементы танца, балета, мимики, упрощенной акробатики, упражнения с предметами и без них.

Основными задачами художественной гимнастики являются:

1. Развивать основные физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, координацию движений).
2. Формировать правильную осанку.
3. Знакомить с основами техники упражнений без предмета и с предметами.
4. Развивать специфические  качества:  пластичность, музыкальность, выразительность и творческую активность.

  К художественной гимнастике относят:

- упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные);

- упражнения без предметов (волны, взмахи, повороты, прыжки);

- элементы акробатики, хореографии, пантомимы;

- ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой);

- упражнения с предметами (мячом, обручем, лентой, скакалкой).

В моей педагогической практике упражнения с предметами занимают особое место, так как их применение считаю наиболее приемлемыми и интересными для данного возрастного периода. Использование предметов различной формы и веса, объема, фактуры помогает приобретать разнообразный двигательный опыт, воспринимается детьми как часть игры и позволяет многократно повторять одни и те же полезные упражнения, поддерживая к ним интерес. С детьми старшего дошкольного возраста особенно важна работа над точным, энергичным и выразительным исполнением элементов художественной гимнастики, совершенствованием владения предметом (мячом, гимнастической лентой или обручем). Особое внимание уделяется свободной двигательной деятельности, развивающей творческие способности. Все это помогает научиться осознанно владеть своим телом, вырабатывать потребность в прогибании и растягивании позвоночника, способствует формированию основ здорового образа жизни.

Во время проведения мероприятий с использованием элементов художественной гимнастики, включаю различные забавные игры, образные этюды, в которых происходит диалог ребенка с предметами. И через эту связь дети выражают свое собственное восприятие к прекрасному, свою неповторимость, индивидуальность.

Благодаря такому подходу организация и проведение утренних гимнастик из обыденных и традиционных упражнений превратились в образно-игровые сюжеты, которые в дальнейшем используются как спортивно-хореографические этюды в праздниках, конкурсах и развлечениях.

Занимаясь художественной гимнастикой, дети, избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней  застенчивости. Формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную,  кровеносную и центральную нервную системы.

У детей расширяется двигательный опыт, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками. Благодаря художественной гимнастике дети могут красиво преподнести себя - улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест - все красиво и уверенно.

Таким образом, танцевальные движения под музыку снимают не только мышечную закрепощённость, избавляют от нервных нагрузок, но и повышают работоспособность, улучшают физическое самочувствие, раскрывают творческий потенциал ребёнка. Поэтому, я считаю, мероприятия с элементами художественной гимнастики универсальным средством физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.

**Спортивная композиция «Карусель»**

*(авторская разработка)*

*музыка из кинофильма «Долгая дорога в дюнах», И.Крутой*

Построение в одну «колонну», в руках предметы

(через одного лента, мяч).



Бег по «кругу» на полупальцах. С лентой выполняют «спираль», мяч на вытянутой руке.



Бег по «кругу» на полупальцах. С лентой выполняют «спираль», мяч на вытянутой руке. Соединение свободных рук в «звездочку».



Бег по «кругу» на полупальцах. С лентой выполняют «спираль», мяч на вытянутой руке.



Перестроение в «линию».



Первая «линия» отходит назад, лентой выполняя горизонтальную «змейку», останавливаясь, выполняют «восьмерку».

Вторая линия выходит вперед, мячом выполняя перекат (повтор 2 раза).

С лентой выполняют «мах» над головой, поворот, «спираль»; с мячом делают «выкрут» сначала правой рукой, передача мяча в левую руку над головой, «выкрут» (повтор 4 раза).

Перестроение в «линию».

Бег по «кругу» на полупальцах. С лентой выполняют «спираль», мяч на вытянутой правой руке.



Перестроение в «колонну». С лентой выполняют выпад вправо и делают «змейку»; с мячом выпад влево, выполняют «бросок» и «ловлю» (повтор 4 раза). В «колонне» за направляющим выход из зала.

***Список литературы:***

*1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.*

*2. Ионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота. – Варшава, 1996. – 97 с.*

*3.Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия //Инструктор по физкультуре. - 2010. – № 4. – 59-64.*