

**ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ
РАБОТЫ ПО АКРОБАТИКЕ И
ПЛАСТИКЕ ДВИЖЕНИЙ В ДЕТСКОМ**

**САДУ
«ТАНЦЫ, ИГРЫ,
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
КРАСИВОГО
ДВИЖЕНИЯ»**

п. Селенгинск

МДОУ «Рябинушка»

Ипатова Галина Анатольевна

Актуальность проблемы

Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста в свободной деятельности, я обратила внимание на их легкое и свободное манипулирование телом. Однако, без систематических упражнений дети к 4-5 годам теряют эту природную способность.

А здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т. д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные задатки детей. Поэтому я ввела в своей работе такую форму, как «пластический балет» или «пластик-шоу».



Цели

- Развить у детей основы акробатических и пластических движений;
- Сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.



Задачи

- Сохранить и развить гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- Укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- Развивать чувство равновесия, полета, способность легко владеть своим телом;
- Развить творческую двигательную деятельность;
- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием;



- Научить детей двигаться в характере музыки.
Развивать чувство ритма;
- Через игру, движение знакомить детей с красивой классической и современной музыкой;
- Формировать в процессе упражнений необходимые эстетические нормы, мягкость, пластичность движений (у девочек), джентльменство, мужественность (у мальчиков). Пробуждать у детей чувство прекрасного, гармонию;
- Корректировать эмоциональное состояние детей: формировать и закреплять положительные эмоции.



Структура программы

Система работы состоит из трех блоков:

- Первый блок — «Магия пластики» - игры, упражнения для развития пластики движений.
- Второй блок — «Мы ребята-акробаты» - акробатические упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, тонуса мышц.
- Третий блок — пластический балет и пластик-шоу «Волшебный полет»



Первый блок: «Магия пластики»

Цель: Учить детей грациозно двигаться, танцевать, чувствовать и передавать

музыкальный ритм, отработать плавные и красивые движения рук, ног, туловища. Развивать творчество, воображение.

1. Игры миниатюры
2. Игры превращения
3. Плавные движения рук



Методические рекомендации

Предлагаемые игры и упражнения должны быть проведены с использованием в качестве звукового оформления специально подобранной музыки, которая несомненно украсит движения малышей. Это поможет развитию творческого воображения детей, а также будет способствовать улучшению качества движений их выразительности и пластичности. Проявляя фантазию и выдумку, ребенок может действовать самостоятельно или же следовать образцу исполнения, который ему предлагают взрослые.



Второй блок: «Мы ребята-акробаты»

Цели:

- Поддерживать и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, способность мышц растягиваться.
- Научить детей владеть своим телом.





- Выбатывать умение преодолевать двигательные трудности в достижении цели.
- Развивать воображение и артистичность.

- Через воображаемый подражательный образ направить детей на выполнение движений и на приобретение акробатических навыков, умений.



Примерный перечень акробатических упражнений

- Самолет
- Колечко
- Мостик
- Корзинка
- Ласточка
- Березка
- Лебедь
- Улитка
- Птичка
- Аист
- Шпагат
- Верблюд
- Бабочка



Для развития вестибулярного аппарата, для формирования прикладных навыков очень важно научить ребят правильно выполнять такие акробатические упражнения, как:

- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Стойка на лопатках
- Перекаты



Акробаты на гимнастической стенке



Для выполнения какого-либо движения на гимнастической стенке необходимы волевые усилия и напряжения мышечного тонуса. С помощью упражнений на гимнастической стенке дети быстрее и эффективнее добиваются результатов в коррекции опорно-двигательного аппарата.



Методические рекомендации

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях и поощрениях и повышает свои возможности.
2. Задача воспитателя, инструктора — заинтересовать, активизировать и поощрять детей.
3. Учитывать физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.



Третий блок: пластик-шоу «Волшебный полет»



Данный стиль работы — это полет фантазии, творчества. Все движения плавные и мягкие. Предлагаемая форма работы предусматривает не только мускульное, двигательное развитие детей, но и формирует личность ребенка, значительно более

глубоко затрагивая психические интеллектуальные эмоциональные струны у малышей.





Цели:

- Развивать чувство полета, свободного манипулирования своим телом;
- Развивать точность и координацию движений, осанку;
- Учить детей сочетать движения с музыкой;
- Побуждать придумывать и создавать свой образ движений под заданную музыку.



Методические рекомендации

1. Исходная стартовая поза лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же должна быть поза стоя на коленях, спина выпрямлена, как бы вытянута вверх, руки протянуты к солнцу, пальцы выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх вперед. В этой позе заложен большой философский смысл — взрослые и дети радуются солнцу, новому дню, окружающей нас природе;



2. Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм детей;
3. Упражнения, требующие большого физического напряжения должны чередоваться с легкими;
4. Для повышения интереса подбирать упражнения игрового характера и объединяться одним сюжетом;
5. Комплекс желательно иметь в записанном виде с графическими изображениями.



Следует также сказать о трех степенях сложности программы «пластик-шоу»:

- 1. «По подражанию»** - самый простой уровень, когда малыши повторяют за педагогом все его движения-упражнения.
- 2. Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога** — малыши пытаются уже самостоятельно продемонстрировать в конкретной ситуации освоенные ранее умения и навыки.
- 3. «Полное самовыражение»** - самый сложный и заключительный уровень программ пластического балета. Здесь дети должны самостоятельно, без участия педагога, создать свою двигательную-музыкальную композицию «пластик-шоу», полностью выразив свое понимание музыки и чувство движения.



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ
ПЛАН
ГОРИЗАНТАЛЬНЫЙ
ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ
(«ПЛАСТИК-ШОУ»)**

**● ПРОГРАММА РАСЧИТАНА
НА 36 ЧАСОВ**

План работы кружка «Пластик-шоу»

Дата	Направление работы		
	Магия пластики	«Мы ребята-акробаты»	Пластик-шоу «Волшебный полет»
Октябрь	Игра «Качели» плавные движения рук	«Самолет», «Колечко», «Корзинка»	«Утро в лесу»
Ноябрь	«Кораблик», «Осень», игра-превращение «Цветочек»	«Ласточка с колена», «Мостик»	«Волшебный замок»
Декабрь	«Шарик», игра-превращение «Крылья самолета и мягкие подушечки»	«Береза», «Лебедь», «Выпад»	«Звездочет»

План работы кружка «Пластик-шоу»

Дата	Направление работы		
	Магия пластики	«Мы ребята-акробаты»	Пластик-шоу «Волшебный полет»
Январь Февраль	«Ветер», «Снег», «Ветер и зайка», игра-превращение «Скакалочка»	«Улитка в домике», «Птичка», «Аист»	«Обезьянки»
Март	«Любопытная варвара», «Полоскание платочков»	«Замок», «Стрелка», «Бабочка»	«Танец дельфинов»
Апрель Май	Повторение игр-миниатюр, игр-превращений	«Лодочка», «Шпагат», «Уголок»	«Солнечная дорожка»