**Методика проведения тренировочных занятий по художественной гимнастике на этапе начального обучения с целью повышения уровня базовой специальной двигательной подготовленности девочек 4−5 лет**

На основе изученной научно-методической литературы по проблеме исследования, были выявлены особенности методики проведения тренировочных занятий по художественной гимнастике для юных гимнасток, и разработаны упражнения, эффективные для развития и совершенствования двигательно-координационных качеств, а также формирования специальных базовых умений и навыков управления телом без предмета и владения соревновательными предметами у занимающихся художественной гимнастикой, которые представлены ниже.

Была разработана вариативная структура тренировочных занятий, которая состоит из трех частей (подготовительная, основная и заключительная части), которые в свою очередь подразделяются на фрагменты и серии.

## Структура тренировочного занятия для девочек 4−5 лет

## по художественной гимнастике

## Подготовительная часть:

***1 фрагмент*** – упражнения «по кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени и т.д.),

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий и т.д.),

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

***2 фрагмент*** – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника («сверху вниз»),

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб партер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете (на этапе второго года обучения).

***3 фрагмент*** – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные,

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления),

8-я серия – упражнения в равновесии,

9-я серия – повороты на двух и одной,

10-я серия – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

***4 фрагмент*** – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки, толчком с 2-х ног и т.п.);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (шагом, со сменой ног, подбивные, в кольцо и др.);

13-я серия – прыжки с вращениями;

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

***5 фрагмент*** – упражнение без предмета, изучение и совершенствование техники элементов, танцевальных дорожек, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

***6 фрагмент*** – предметный урок («школа предмета»): азы работы со скакалкой, мячом или обручем, изучение и совершенствование техники работы с предметом.

Заключительная часть:

***7 фрагмент*** – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

***8 фрагмент*** – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные и подвижные игры и творческая импровизация.

***9 фрагмент*** – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Пример тренировочного занятия по художественной гимнастике

для девочек 4−5 лет

Нами были отобраны упражнения эффективные для развития ведущих двигательно-координационных качеств занимающихся художественной гимнастикой и совершенствования произвольного управления своим телом при выполнении базовых специальных элементов, представленные в приложении 2.

**Подвижные игры, используемые с детьми в конце подготовительной или в заключительной части занятия.**

**1. «Море волнуется...».**

**Цель игры:** развитие творческих и коммуникативных способностей, фантазии, внимания, памяти.

**Ход игры:** в игре может принимать участие неограниченное количество человек, например даже от 20 до 25 и более. Дети встают таким образом, чтобы занять всю территорию помещения, а тренер поворачивается к ним лицом. Гимнастки, раскачиваясь из стороны в сторону, имитируют движения морских волн и повторяют хором вслед за тренером такие слова:

**«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, гимнастическая фигура, на месте замри!»**

Дети должны после этого замереть на месте в той фигуре, которую они выполняют на тренировочном занятии (шпагат, мост, равновесия на одной ноге и другие гимнастические упражнения). Затем тренер выбирает самую подходящую гимнастике фигуру, тем самым этот ребенок становится ведущим. Игра продолжается дальше по тем же правилам.

2. «**Найди свой домик».**

**Цель:** формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях. **Инвентарь:** обруч, музыкальное сопровождение.

**Ход игры:** у каждого ребенка в руках обруч, с помощью которого они делают «домик». По сигналу музыки дети бегают по всему залу, как только музыка перестает играть, каждый из детей должен забежать в любой «домик». Те дети которым домика не хватило, выбывает из игры, садится на скамейку. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «домик».

После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

3. **«Кошки и Мышки».**

**Цель:** совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации, развитие внимания. **Инвентарь:** скакалки.

**Ход игры:** тренер из группы выбирает двух девочек, которые будут кошками. Оставшиеся дети из скакалки делают себе хвостик, как у мышки. Цель кошек наступить на хвост мышек. Выигрывает мышка, которое сохранила свой хвост.

В этой игре можно использовать музыкальное сопровождение, чтобы поддержать эмоциональное настроение детей.

4. **«Рыбак и рыбки».**

**Цель:** закрепление навыка владения скакалкой, развитие ловкости, координации и внимания.

**Ход игры:** девочки становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами детей, которые подпрыгивают в этот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, тот выбывает из игры.

Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

5. **«Цапля».**

**Цель:** развитие равновесия и внимания.

**Ход игры:** и.п.- стойка, руки в стороны, 1- поднимают ногу назад в «ласточку». Кто дольше из детей простоит в равновесии, тот и победил.