***Каменская Ирина Алексеевна***

***Инструктор по физической культуре высшая категория***

***МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2»***

***Ленинградская область, город Кировск, ул. Молодежная д.4а***

[***irakamira@yandex.ru***](mailto:irakamira@yandex.ru)

**Влияние элементов художественной гимнастики на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста**

Аннотация: в статье говорится о художественной гимнастике, какое место этот вид спорта занимает в системе физического воспитания, а также как с помощью элементов этого вида спорта можно развивать физические качества у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, художественная гимнастика, элементы, спорт, грация, движения, физические качества.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка, развиваются физические качества.

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А воспитание физически полноценных детей – основная цель педагога и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является художественная гимнастика.

Художественная гимнастика — ациклический, сложно координированный вид спорта. В целом упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, целью работы над техникой в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Одна из основных задач технической подготовки тела связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Специфика данного вида спорта требует физического развития и совершенствования, а именно координации движений, гибкости, растяжки.

Цель художественной гимнастики — гармоническое развитие. Гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитываются моральные и волевые качества, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Художественная гимнастика актуальна для гендерного подхода на занятиях для детей в детских садах.

Художественная гимнастикавключает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой, вероятно, весь этот комплекс воздействия направлен на формирование у детей на развитие физических качеств, а именно на развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты и координации движения.

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев, упражнения с предметами.

Движения художественной гимнастики можно классифицировать так:

* упражнения для рук и плечевого пояса
* упражнения для мышц шеи и туловища
* упражнения для ног и мышц всего тела

С учетом этого в содержание занятий художественной гимнастикой для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; элементы художественной гимнастики, ритмики в сочетании с полупри­седаниями, приставными шагами, выразительны­ми движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец. Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами художественной гимнастики выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста на занятиях с применением элементов художественной гимнастики проводятся в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс с элементами художественной гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Каждый комплекс на физкультурных занятиях с элементами художественной гимнастики используется в течение 2—3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, во время подвижных игр.

Комплексы с элементами художественной гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непо­средственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы с элементами художественной гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражне­ния. Здесь достигается основная цель гимнасти­ки — тренировка крупных мышечных групп, подготовка организма к различным нагрузкам, со­вершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В течении 2018 – 2019 года я провела наблюдение с детьми старшего дошкольного возраста в нашем дошкольном учреждении. На каждом занятии по физической культуре я включала элементы художественной гимнастики с предметом и без предмета, разработала специальные комплексы занятий с целью получения информации об особенностях методики проведения занятий по физической культуре с применением элементов художественной гимнастики.

В начале 2018 учебного года была проведена первая диагностика для оценки развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Диагностика проводилась по мониторингу физического развития Грядкиной Т.С. После проведения диагностики дети показали 56 % - низкого уровня и 44% -среднего, высокого уровня 0 %.

После внедрения комплексов с элементами по художественной гимнастике в конце 2019 учебного года, была проведена вторая диагностика, она показала 16% - низкого уровня, 38% - среднего и 46% - высокого уровня.

В результате проведенной диагностики выявилось, что влияние художественной гимнастики эффективно развивает физические качества у детей дошкольного возраста. Полученные результаты диагностики показали, что использование занятий с применением элементов художественной гимнастики могут находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей детей, повышается уровень развития ловкости и гибкости, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично.

Из этого можно сделать вывод, что при применении элементов художественной гимнастики в физкультурных занятиях на протяжении длительного времени я могу с уверенностью сказать, что разнообразие художественной гимнастики способствуют физическому развитию, развитию физических качеств и воспитанию дошкольников. Это видно из опыта моей работы.

Литература:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. Художественная гимнастика. – Л.: Детская литература 1986. — 110 с.

2.В.А. Иванов Развитие физических качеству детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие/В.А.Иванов – СПб: 2014г.

3. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3 – 7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей/ В.А. Иванов – Красноярск: Производственно – издательский комбинат «Офсет», 1997

4. Грядкина Т.С. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура».

5. Художественная гимнастика: учебник/ Под ред. Т.С. Лисициной. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.