

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ  
СЕЛО КОЕЛГА ЕТКУЛЬСКОГО РАЙОНА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

29.08.2014. Утверждено

*М. Шаев А.С.*



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА

ГИМНАСТИКА

Разработчик: Ярославцева Оксана Сергеевна, преподаватель по классу  
Гимнастика, ДШИ, с. Коселга

Рассмотрена методическом объединении театрального отделения  
19.03.2013.

Утверждено на Педагогическом совете №5 от 18.06.2014.

Рецензенты: Преподаватель высшей категории ЮУрГПИ им. П.И.  
Чайковского, заслуженный работник культуры РФ В.В. Шибницкий.



## Введение.

Программа разработана на основе примерной программы детских географических школ и театральных отделений детских школ искусств. Дети, поступающие на театральное отделение, как правило, не имеют подготовки в области культуры движения, страдают недостатками сценического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий гимнастики.

Гимнастические упражнения позволяют ускорить исправление гимнастических недостатков и развитие профессиональных данных детей. К этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Корректирующая гимнастика».

**Цель:** преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир.

**Задачи:** физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Задача педагога: создать условия для вовлечения ученика в процесс духовного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

Дидактические задачи данного курса входят:

-формирование осанки.

-общая физическая подготовка.

- тренировка сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

-гигиенические и этические нормы

-воспитание психологических качеств личности

-развитие танцевательно -ритмической координации и выразительности.

Перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер.

Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом трении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от остановки дыхательной системы у конкретного ученика использования сил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

По разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведенные в детских группах и группах юниоров.

**Методические рекомендации.** Курс учебного предмета преподается 3 года. Урок проводится 1 раз в неделю.



ые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бым развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, ечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство адывает на преподавателя особую ответственность при определении а учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

ктура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: отовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако е ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут аться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом нения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

звый и второй годы обучения гимнастике, когда у ребенка семи-восьми це не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный рат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и ). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими кнениям: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на цине зала и др.

ое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися ений. Они должны знать и понимать, *что* делают, *зачем* надо *так*, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку ечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление тического понимания и практического умения, что положительным ом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе ния необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми мическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно- ирный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. роках гимнастики, осуществляется комплексное, методически вленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему чь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.



1.

## Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные