

## **Художественная гимнастика.**

Программа «Художественная гимнастика» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Отличительной особенностью данной программы является раскрепощенность корпуса и подвижная работа рук.

В содержательной основе программы лежит классический танец. Программа сочетает тренировочные упражнения с танцевальными движениями классического, эстрадного, историко-бытового и народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Программа предназначена для детей 4-5 лет. Формирование групп без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям.

*Цель программы* – развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами искусства художественной гимнастики.

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

- обучение пониманию музыки и выполнению движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности;
- обучение правильной постановке корпуса и головы (осанки) не только в танце, но и в повседневной жизни;
- развитие одинакового движения, как с правой ноги, так и с левой (как в правую, так и в левую стороны);
- обучение управлению своим телом под музыку (снятие психологической и физической заторможенности);
- обучение танцевальным элементам; умению сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой.
- обучение исполнению различных танцев.
- развитие танцевальных данных (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость);

- развитие мышления, познавательной активности, кругозора, находчивости;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма, память, внимания;
- развитие координации и свободы движений: рук, ног, головы, корпуса и умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие пластичности, артистичности, эмоциональной выразительности, грациозности, изящества танцевальных движений и творческих способности.

Программа рассчитана на один год обучения. Группы формируются ежегодно на основе договора с родителями (законными представителями). Формы организации деятельности детей – подгрупповая. Продолжительность учебного года с октября по май. Продолжительность занятия – 30 минут, 2 раза в неделю. В группе 8-10 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале. Для проведения занятий используются музыкальный центр, специальные коврики – татами, спортивный инвентарь. Объем и сроки освоения программы определяются с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».