Государственное бюджетное учреждениедополнительного образования

Дом культуры учащейся молодёжи

Краснодарского края

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ПО ХОРЕОГРАФИИ НА ТЕМУ:**

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ» (для детей 8-10 лет)**

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Ситников Александр Сергеевич

педагог дополнительного образования Театра танца «ЮГРАШКИ»

Краснодар

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Глава 1. Теоретические основы развития природных физических данных у детей младшего школьного возраста:

1.1. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

1.2. Раскрытие понятия «Партерная гимнастика», история возникновения предмета как раздела хореографии

1.3. Природные физические данные и их развитие у детей младшего школьного возраста

1.4. Профилактика травматизма

Глава 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики для развития физических природных данных детей младшего школьного возраста:

2.1. Общие цели и задачи хореографического воспитания младших школьников

2.2. Основные комплексы упражнений партерной гимнастики

2.3. Рекомендации по практическому использованию

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Главная задача сегодняшнего учреждения дополнительного образования – противостоять деградации общественной жизни, пробудить у молодого поколения чувство взаимопонимания, доверия, сотрудничества. Ключевой характеристикой дополнительного образования становится не только передача знаний и технологий, но и формирование творческих компетентностей. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся - инициативность, способность творчески мыслить, находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства.

Воспитание в учреждении дополнительного образования должно идти через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми необходимых и важных ценностей. При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, оно должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную (в границах разных образовательных дисциплин) и внеурочную (художественную, спортивную, трудовую и др.) деятельность.

Именно так ставится вопрос в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, где внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и школы. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

 В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость  двигательного  развития  детей  школьного  возраста  приобретает актуальную  социальную  значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения.

 Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве коррекционных, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Выполняя упражнения партерной гимнастики, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПРИРОДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста:

 Младший школьный возраст определяется возрастом детей с 6 (7) до 9 (10) лет. Ребёнок 7-8 лет находится как бы на рубеже двух возрастных категорий: он ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, и вместе с тем входит в школьную жизнь, накладывающую на него новые обязанности. В этом возрасте у детей выделяют кризис 7 лет. Психолог Л.С. Выготский говорил, что ребёнка в 7 лет отличает утрата детской непосредственности, причина этому – недостаточная дефференцированность внутренней и внешней жизни. В этом возрасте распадается единство аффекта и интеллекта (т.е. ребёнок не владеет и не управляет своими чувствами и эмоциями). В 7 лет возникает своеобразная структура переживаний: ребёнок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчён», « я добрый», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка – осмысленных переживаний: переживания приобретают смысл, и у ребёнка возникает новое отношение к себе и впервые возникает обобщение переживаний или аффективное обобщение, логика чувств. Новообразованиями является самолюбие, самооценка. Постепенно возникает дифференцированность внутреннего и внешнего. Главная деятельность детей младшего школьного возраста –учебная деятельность, целью которой является

усвоение знаний, его воспитание. Умение учиться тесно связано с мотивацией учения, между которыми существует взаимосвязь: если интерес к учению не подкрепляется знаниями, прочными умениями и навыками, то угасает и успех учебной деятельности, развивающий мотивацию учения. Дляобсуждения рассматриваемой в настоящей работе темы важное значение имеет знание физиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст или период второго детства включает детей от 6 - 7 лет до 11 лет у девочек и 12 - у мальчиков. Поскольку такая характеристика как гибкость связана, прежде всего, с опорно-двигательным аппаратом и двигательными центрами, здесь более подробно будут рассмотрены возрастные особенности опорно-двигательной системы двигательных качеств и нервной деятельности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45 %. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 %.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

1.2. Раскрытие понятия «партерная гимнастика», история возникновения как предмета хореографии:

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

[Гимнастика](http://slovari.yandex.ru/%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%2520%25D1%258D%25D1%2582%25D0%25BE/%25D0%2591%25D0%25A1%25D0%25AD/%25D0%2593%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0/) [греч. gymnastike, от gymnazo — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Вторым частью является слово партерная, от слова партер. [Парте́р](http://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259F%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580_%28%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%258C%25D0%25B1%25D0%25B0%29) ([фр.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A4%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%2586%25D1%2583%25D0%25B7%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA) parterre — на земле) — термин, использующийся в разных видах [борьбы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2591%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%258C%25D0%25B1%25D0%25B0), который означает борьбу в положении лёжа.

Автором партерной гимнастики, названной им «станок на земле» является выдающийся педагог Борис Князев (“labarreausol”). Даже на сегодняшний день это самое революционное изобретение в методике классического танца.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

 Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», но в игровой форме. Упражнения называются условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ,например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

1.3. Природные физические данные и их развитие у детей младшего школьного возраста:

Под физическими данными подразумеваются два понятия:

* физические качества,
* физические способности.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок - один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация - групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация - это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания ребенка. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма, чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) - «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни - подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

ВЫВОРОТНОСТЬ. Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

· на строение тазобедренного сустава - на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;

· на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

· на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног - безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограниченна.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повёрнутыми либо наружу, либо внутрь - «косолапее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голенях и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голегостопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

ПОДЪЁМ СТОПЫ определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа - сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат - является опорой тела человека и выполняется рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 - 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировках возможно улучшение сводов стоп.

Подъём стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» - ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направления: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги к верху - вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься какимлибо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Упражнения на [развитие гибкости](http://www.vdohnoveniegym.ru/rastyazhka.html) следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Это происходит после усиленной (до пота) тренировки или посещения бани. Следует помнить, что выполнение упражнений на «холодные» мышцы может привести к травмам, растяжениям и даже [разрывом связок](http://www.vdohnoveniegym.ru/svyazki.html) и мышц.

Существует 2 вида гибкости:

- Активная. Движения, выполняемые под давлением собственного тела и мышц. Развитие гибкости происходит при выполнении упражнений, в которых амплитуда движений в суставах доводится до максимума за счет тяги мышц тренируемого, а также сил инерции. Например, махи руками и ногами без утяжеления, с утяжелением и чередующие упражнения;

- Пассивная гибкость. Движения, выполняемые под воздействием внешних сил. В данных упражнениях для развития и повышения гибкости прилагаются внешние силы: вес партнера, его сила, масса различных приспособлений и [снарядов](http://www.vdohnoveniegym.ru/gimnasticheskie_snaryady.html). Однако приложение таких сил должно быть кратковременно, с постепенным повышением нагрузки и времени воздействия.

 На гибкость существенно влияют внешние условия:

- Время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

- Температура воздуха (при 20…30 С гибкость выше, чем при 5…10 С);

-Разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до).

Существенные трудности могут возникнуть, если развивать гибкость за счет изменения строения сустава. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом.

При развитии гибкости следует придерживаться следующих принципов:

- Постепенность. Нагрузку следует увеличивать поэтапно, не давая большие усилия на неподготовленные другими тренировками мышцы;

- Регулярность. Упражнения должны выполняться каждый день;

- Комплексный подход. Для лучшей эффективности следует использовать тренировки как на активную, так и на пассивную гибкость, причем начинать всегда со второй;

- Повторение. Каждое занятие необходимо начинать с менее сложных приемов, постепенно переходя до своего максимального уровня.

Развивать гибкость можно в любом возрасте, следует иметь лишь желание и возможность проведения ежедневных тренировок.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

-не допускаются болевые ощущения;

-движения выполняются в медленном темпе;

-постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника;

 Упражнения для воспитания подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. Здесь решается задача повышения уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах. Специальные упражнения можно включать в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями.

При воспитании гибкости ведущим обычно является повторный метод. Поскольку, основной задачей при выполнении упражнений на гибкость является достижение максимальной амплитуды в том или ином движении, то необходимо учитывать вид (характер) упражнения, число повторений, интервал отдыха между упражнениями и т.д.

 Процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать на занятиях. Как правило, гибкость развивается труднее, чем силовые качества. Главной задачей следует считать развитие активной подвижности, а улучшение пассивной гибкости рассматривать как вспомогательное средство.

 Работа по развитию подвижности в суставах должна предшествовать

 силовой тренировке, а впоследствии производиться одновременно с ней.

Одним из основных правил в развитии гибкости является обязательное разогревание работающих мышц. Растягивающие движения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, избегая при этом резких движений. Только заключительные движения можно выполнять достаточно резко, так как мышцы уже адаптируются к растягиванию. После окончания растягивания целесообразно вновь выполнить упражнения типа разминающих, что способствует активному отдыху поработавших мышц. После этого следует максимально расслабить мышцы и несколько минут отдыхать пассивно, без движений.

Важным моментом в воспитании гибкости является контроль за процессом со стороны взрослых. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

ЛОВКОСТЬ выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

БЫСТРОТА проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

СИЛА. Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе (натуживании) и наименьшая - при вдохе.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй- постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содёржания решения двигательной задачи.

ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное) [1,49].

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика [6, 7].

АРТИСТИЧНОСТЬ. Артистизм - понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм - это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на гимнастических индивидуальных ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

1.4. Профилактика травматизма:

Травмы при чрезмерном усердии как педагогов, так и родителей:

- Разрывы, надрывы, растяжения связок и сухожилий, мышечные грыжи (разрывы фасций мышц), растяжения мышц (т.е. микроразрывы), частичные разрывы мышц задней поверхности бедра – всё это весьма болезненные и требующие длительной (от 2 недель до 6 месяцев) реабилитации последствия переоценки собственных возможностей при попытке сесть на шпагат.

- Чаще всего страдают паховые мышцы. Их нелеченные растяжения впоследствии приводят к судорогам паховых мышц. Согласитесь, весьма неприятная вещь.

- Двуглавая и полусухожильная мышцы, разгибающие бедро, могут не просто растянуться, а вообще разорваться, тогда без хирургического вмешательства не обойтись.

- Если сильно постараться, можно устроить себе вывих тазобедренного сустава. Правда, без посторонней помощи его трудно заполучить. Передний вывих бедра происходит в момент воздействия на сильно отведенную в сторону ногу. То есть если Вы решите попросить кого-то насильно опустить Вас вниз при попытке сесть на поперечный шпагат. А после вправления вывыха 3 – 4 недели носят шину со скелетным вытяжением. Если бы на этом все и закончилось! Почти всегда после вправления вывиха бедра начинается коксартроз – дегенеративные изменения сустава, приводящие к разрушению кости головки и хряща тазобедренного сустава, и в конце концов, к укорачиванию ноги и хромоте.

- Еще одна малоприятная вещь – отрыв, или полный разрыв, мышцы. Правильно Вы поняли, отрыв от кости. Ни к чему не прикрепленная мышца, как растянутая резинка, которую отпустили, отстреливает и сворачивается в клубок. Лечение – хирургическое.

А еще мышца может оторваться прямо с кусочком кости, к которой она крепится. Это случается у подростков и очень молодых людей (до 20 лет). Причина заключается в том, что еще не окрепший окончательно скелет не выдерживает серьезной мышечной перегрузки. Кстати, именно в этом возрастном диапазоне (14 – 20 лет) происходит физиологическое снижение эластичности тканей, и к тренировкам на [растяжку](http://med2live.ru/%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258F%25D0%25B6%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B8.html) надо подходить с особой осторожностью.

**ГЛАВА 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРИРОДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 **2.1. Общие цели и задачи хореографического воспитания дошкольников**

Цель хореографического воспитания дошкольников – способствовать всестороннему формированию личности ребенка, его духовному и физическому развитию средствами упражнений партерной гимнастики.

 Для реализации намеченной цели предстоит решить ряд различных задач:

 Обучающие:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;

- Обучение приемам правильного дыхания;

- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребёнка;

- Формирование специальных знаний в области партерной гимнастики для укрепления здоровья;

- Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний по хореографии.

 Развивающие:

- Продолжить развитие подвижности различных частей-центров тела;

- Развитие темпо-ритмической памяти учащихся;

- Развитие способности к анализу двигательной активности, координации - своего организма;

- Укрепление здоровья занимающихся путём повышения их физических возможностей;

- Развитие физических качеств, в частности гибкости, ловкости, координации;

- Развитие потребности в здоровом образе жизни;

- Развитие эстетических качеств ученика.

 Воспитательные:

- Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

- Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

- Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности, силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- Привитие необходимых гигиенических навыков.

Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболеваний. Что касается опорно-двигательного аппарата, то здесь наблюдаются отклонения в виде плоскостопия или сколиоза. И в этой связи трудно не отметить значение занятий партерной гимнастикой для профилактики данных заболеваний. Каждое движение на занятии призвано положительным образом влиять на опорно-двигательный аппарат. Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие растущего организма, и в первую очередь мозга.

Поэтому занятие хореографии имеет не только художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровье сберегающее влияние на организм ребёнка. Последнее время стало очень модно говорить о здоровом образе жизни, люди стали больше уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Родители понимают, что посредством физических нагрузок можно поддержать и улучшить состояние здоровья ребенка, поэтому они ведут его в бассейн, спортивную секцию или в хореографический класс.

 Во время занятий ребенок направляет внимание на выполнение упражнений, но так как обучение проходит в группе, то он получает навыки социализации, учится работать в команде, общаться с другими детьми. Каждое занятие направлено на поддержание ребенка в хорошей физической форме и на формирование у него пожизненной установки на здоровый образ жизни!

Регулярные занятия хореографией приучают ребенка к внутренней дисциплине с детства – это один из лучших подарков, который мы можем ему сделать!

**2. 2. Основные комплексы партерной гимнастики для развития природных физических данных:**

 Упражнение для стоп №1

И.п. сидя на полу, спина прямая, ноги плотно прижаты, стопы «натянуты», руки на поясе, подбородок высоко поднят не запрокидывая голову назад, плечи опущены вниз.

Следить: при выполнении движений стопами, колени от пола не отрываются.

Плечи не поднимаются наверх. Локти не заводить назад. Стопы работают одновременно, плотно прижаты друг к другу.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы затягиваются вперед.

 Упражнение №2

И.п. сидя на полу. (см. упр. №1)

Сокращение стоп по очереди.

Следить: при выполнении движений стоп, корпус не двигается.

Правая стопа сокращается на себя, левая остается в натянутом положении.

Перемена ног: левая сокращается, правая переходит в натянутое положение.

 Упражнение №3

И.п. сидя на полу. (см. упр. №1)

Следить: при разворачивании стоп в первую позицию, колени плотно прижаты друг к другу и к полу. Стопы, находясь в первой позиции, максимально разворачиваются и кладутся на пол.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы разворачиваются в стороны по первой классической позиции.

Стопы собираются в сокращенное положение.

Стопы затягиваются вперед.

Упражнение №4

И. п. сидя на полу. (см.упр. №1,2,3)

Следить: при поднимании ноги на 15 градусов от пола, корпус держать точно ровно не заваливаясь назад. Спину держать не сутулясь.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия.

Правая нога поднимается от пола на 15 градусов. Стопы натянуты.

Правая нога опускается, пауза.

Левая нога поднимается.

Левая нога опускается.

Правая нога поднимается. Стопа натянута.

Стопа правой ноги переходит в сокращенное положение на себя. Находясь на высоте 15 гр. от пола.

Правая стопа переходит в обратное натянутое положение.

Правая нога опускается на пол в и.п.

Левая нога поднимается. Стопа натянута.

Стопа левой ноги переходит в сокращенное положение на себя. Находясь на высоте 15 гр. от пола.

Левая стопа переходит в обратное натянутое положение.

Левая нога опускается на пол в и.п.

Упражнение №4/1

И.п. сидя на полу (см. упр. № 1-4)

 Условия : при сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты друг к другу. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой не заваливается назад. Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, тазобедренного сустава, укрепление икроножных мышц.

Упражнение № 5 Поднимание ног вверх от пола. Работа стоп на воздухе.

Обе ноги поднимаются вверх на 15 градусов от пола. Стопы затянуты.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы «затягиваются» вперед.

Ноги опускаются на пол.

Упражнение №6 «Ножницы» в воздухе.

И. п. сидя на полу (см. упр. № 1-4). Следить: При сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты друг к друг. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой, не заваливается назад. При выполнении упражнения «Ножницы» корпус не двигается.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, тазобедренного сустава, укреплению икроножных мышц и мышц спины.

Ноги с затянутыми стопами поднимаются на 15 градусов от пола.

Ноги раскрываются друг от друга на расстоянии стопы. Скрещиваются правая сверху, в стороны, скрещиваются левая сверху, в стороны, скрещиваются правая сверху, в стороны и соединяются вместе.

Ноги опускаются на пол. Стопы затянуты.

Ноги с сокращенными стопами поднимаются на 15 градусов от пола.

Ноги раскрываются друг от друга на расстояние стопы. Скрещиваются правая сверху, в стороны, скрещиваются левая сверху, в стороны, скрещиваются правая сверху, в стороны и соединяются вместе. Стопы находятся в сокращенном положении.

Ноги опускаются на пол. Стопы сокращены.

Упражнение №7 Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.

И. п. сидя на полу, руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой, не округляя спину, руки раскрываются точно в стороны, не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы затянуты вперед.

Руки поднимаются наверх, раскрываются в стороны, поднимаются на верх и корпус вместе с руками кладется на ноги, в «Складочку». Стопы затянуты.

 «Складочка», корпус поднимается, руки раскрываются в стороны.

Упражнение №8 Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.

И.п. сидя на полу, руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой, не округляя спину, руки раскрываются точно в стороны, не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы сокращены на себя.

Упражнение способствует укреплению поясничных мышц и спины, формирует гибкость, пластичность.

Руки поднимаются наверх, раскрываются в стороны, поднимаются на верх и корпус вместе с руками кладется на ноги в «Складочку». Стопы сокращены.

 «Складочка» стопы как можно сильнее направить на себя, корпус поднимается, руки раскрываются в стороны.

Упражнение № 9 Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.

И.п. сидя на полу, ноги поджаты под себя.

Корпус опускается вниз, ладошки упираются на пол, и вытягиваются вперед.

И. п. сидя копчиком на пятках, руки на поясе.

Следить: При выполнении прогиба в спине, плечи не поднимаются на верх, шея вытягивается, спина точно прямо без перекосов в стороны. При поднимании в положение «мостик», пятки от пола отрываются.

Голова, плечи проходят вперед, грудной отдел, касаясь пола, проходит также вперед, поднимаясь наверх, вытягивая позвоночник (каждый позвонок проходит через пол), стоя на руках, таз опущен вниз, голова максимально запрокидывается назад, вытягивая шею. В спине максимальный прогиб. Ягодицы сжаты, колени, пятки вместе.

Упражнение «Крокодил»

Таз поднимается наверх на высокие полупальцы, колени прямые ноги вместе, голова опускается вниз, стоя на руках.

Упражнение №10 Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.

И. п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки на поясе.

Следить: ронд ведется по полу плотно прижатыми ногами, стопы затянуты. При выполнении «Лодочки» и «Самолета», происходит хороший прогиб в спине. Колени сгибаться не должны.

Ронд ногами в правую сторону. Переход в положение лежа на животе, руки вытягиваются вперед, голова смотрит вперед.

Положение «Лодочка», руки вперед, грудная клетка , ноги поднимаются на 15градусов от пола, не сгибая коленей. Затем руки, грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Положение «Самолет», руки в стороны, грудная клетка, ноги поднимаются на 15 градусов от пола, не сгибая коленей. Затем руки опускаем на пол ладошками, локти прижаты к корпусу и прижаты к полу, грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Упражнение способствует укреплению поясничных мышц и спины, формирует гибкость, пластичность. Также развивает голеностопные суставы, ахиллесова сухожилия.

Ронд ногами в левую сторону, корпус поднимается, переход в положение сидя.

Упражнение №11 Упражнения для гибкости и выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

И. п. стоя на правом колене, левая нога с затянутой стопой вытянута в сторону, руки в стороны.

Следить: Стопа остается в натянутом положении и направлена точно в сторону. Корпус точно в сторону, не наклоняясь вперед и не заваливаясь назад.

Упражнение способствует развитию, голеностопного, ахиллесова сухожилия, гибкости спины, и выворотности тазобедренного, коленного суставов, а также укреплению икроножных мышц.

Рабочая нога движется в сторону «едет по полу», левая рука заходит за спину, правая тянется к рабочей ноге. Опорная нога стоит не двигаясь.

Возвращение в и. п.

Наклон корпуса в правую сторону, опираясь на правую руку, левая рука тянется в правую сторону.

Возвращение в и. п.

Все тоже - самое повторяется с другой ноги.

Упражнение № 12. Упражнения, направленные на гибкость позвоночника и мышц спины.

И. п. сидя на полу. Ноги плотно прижаты друг к другу, вытянуты вперед, стопы затянуты. Кисти рук прижаты к затылку.

Наклоны корпуса к вытянутым ногам, повороты корпуса в лево и в право,

наклоны корпуса к ногам в повернутом в сторону положении.

Согнутым коленом дойти до уровня солнечного сплетения, коснуться противоположного локтя, одновременно поворачивая корпус

Оба колена доходят до солнечного сплетения, локти движутся навстречу, далее корпус выпрямляется, локти в сторону, ноги поднять на 45 гр от пола.

Упражнение формирует пластичность, гибкость, способствует укреплению мышечного корсета.

Ноги сдержано опустить на пол в и. п.

Упражнение №13 Маховые движения из положения сидя.

В комплекс маховых движений входят следующие элементы:

Ножницы, сгибание коленей в повороте тазобедренного сустава.

Ножницы вверх, вниз, стопа затянута.

Ножницы в стороны, стопы сокращены.

Прямыми ногами с затянутой стопой ведется ронд по воздуху вправо. Затем колени прижимаются к корпусу. Все тоже - самое в обратную сторону.

Упражнение способствует укреплению мышц спины и икроножных мышц.

Упражнение № 14 Маховые движения из положения лежа.

И.п. лежа на животе. Подбородок на тыльной стороне плотно лежащих друг на друге рук. Ноги плотно прижаты друг к другу.

Маховые движения ног на верх, за спину (начиная по 2 раза – заканчивая по 16, по мере усвоения и выдержки учащихся).

Усложненный вид упражнения:

Идет добавление работы корпуса. (Одновременное выполнение ног и корпуса).

Следить:

Корпус при начальном выполнении упражнения остается неподвижным.

Следить:

Локти остаются на одной линии при поднимании наверх, не завышая и не занижая.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, Ягодичных мышц, Икроножных мышц, голеностопного, тазобедренного сустава.

Упражнение № 15 Упражнения на координацию рук и ног, повороты головы, работы корпуса и рук.

И. п. сидя на полу. Ноги плотно прижаты друг к другу, вытянуты вперед, стопы затянуты.

В комплекс упражнений на координацию рук, корпуса и головы входят следующие элементы: 1, 2, 3 Пор де бра.

Следить за правильной осанкой, прямыми ногами, руки не заводятся назад по второй и третьей позиций.

Упражнение формирует устойчивость, координацию, правильное положение корпуса.

Упражнение №16 Упражнение «Весы»

И.п. 6 позиция, руки на поясе.

Через упражнение «Релеве» (подъемы стопы), идет открывание рук в 1, 2 позицию, затем, не прерывая упражнение ногами, руки как весы переходят в диагональное положение (одна рука выше, вторая ниже, соблюдая линию рук от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой) – 2 раза. Затем выровнять по второй позиции и собрать на поясе.

Следить: При работе с диагональным положением рук, корпус не наклоняется в стороны, спина сохраняет прямое положение. Колени прямые не сгибаются при выполнении движения «Релеве».

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, укрепляет мышцы спины, формирует устойчивость.

2.2. Рекомендации по практическому использованию:

1. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.

2. В каждой группе занимаются не более 12 детей.

3. Время проведения партерной гимнастики - 20-25 минут.

4. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на гимнастических индивидуальных ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

5. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

6. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

7. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

8. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

9. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

10. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

11. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей)

В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенно следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

 В заключении можно сказать, что партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

 Занятия партерной гимнастикой позволяют подготовить мышцы и суставы ребенка к будущим занятиям танцами и ритмикой. Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног.

 Партерная гимнастика для детей позволяет обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы.

 Занятия партерной гимнастикой снимают усталость, раздражительность, стресс, повышают иммунитет, улучшают настроение и качество жизни.

 Партерная гимнастика дает хорошую основу для дальнейшего танцевального развития детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.

2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.

4. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.

5. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.

6. Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.

7. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.

8. Калинина О. Н. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста(1,5-6(7) лет) «Прекрасный мир танца».-Х.: Вировець П.П. «Апостроф», 2012.

9. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

10. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.

11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.

12. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно - двигательного аппарата и улучшения здоровья.- М.: Наука и техника, 2007.

13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика: хореография в детском саду. - М: Линка-Пресс, 2006.

14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

15. Карп П. М. Младшая муза. — М.: Современник, 1997. — 237 с.

16. Энциклопедия балета. - перевод С.Ю. Бардиной- М:, Москва, 2003.