Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Применение здоровьесберегающих и игровых упражнений на занятиях хореографией

Методические рекомендации
по хореографии
для обучающихся младшего школьного возраста

Тамбов 2021

Настоящие рекомендации предназначена для руководителей хореографических коллективов, а также педагогам по ритмике в учреждениях дополнительного образования.

Методические рекомендации посвящены использованию здоровьесберегающих и игровых техник, применяемых в работе педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста. Даны рекомендации по ритмике и оздоровительной гимнастике.

Составитель: Дудакова Н.В., педагог дополнительного образования МБУДО ЦДОД

Рецензент: Тарских С.Д., методист МБУДО ЦДОД

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……..……4

ГЛАВА 1. Ритмика как основа музыкального и творческого развития детей….....….....…….……..5

1.1. Чувство ритма в жизни танцора.....….5

1.2. Игры, развивающие музыкальный слух.....8

ГЛАВА 2. Здоровьесберегающие и игровые упражнения для развития детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией.....……..12

2.1. Оздоровительная гимнастика для детей: понятие и основные составляющие……..……12

2.1. Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.....13

2.2. Игровой стретчинг для детей младшего школьного возраста.....…15

Заключение……..……..……...…….…..19

Список использованной литературы.....20

Введение

Состояние здоровья современных детей вызывает серьезную тревогу в связи с гиподинамией на фоне разнообразия технических средств коммуникации, задействующих в основном зрительный и опорно-двигательный аппарат.

Поэтому одной из важнейших проблем образования является формирование здорового человека на всю последующую жизнь. Система дополнительного образования позволяет решить ряд задач данной проблемы.

Реформа системы образования ставит и перед учреждениями дополнительного образования задачу введения новых технологий и методик здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни воспитанников. Так же нельзя не отметить распространенность и важность игровых техник, которые являются неотъемлемой частью воспитания и обучения детей.

Одним из средств развития и формирования навыков ЗОЖ (здорового образа жизни) у детей выступает занятия хореографией. Поэтому тема данной методической рекомендации выбрана не случайно. Так как хореография способствует не только развитию творческих способностей, но и позволяет формировать навыки здорового образа жизни ребенка. Упражнения дозированной нагрузки способствуют укреплению опорно-двигательного и зрительного аппарата и позволяют избегать длительных гиподинамических пауз в повседневной деятельности детей.

Следовательно, целью данной работы является подбор здоровьесберегающих и игровых упражнений для эффективного воздействия на двигательную, зрительно-координационную и эмоциональную сферу ребенка начального школьного возраста посредством занятий хореографией.

ГЛАВА 1. РИТМИКА КАК ОСНОВА МУЗЫКАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

1.1. ЧУВСТВО РИТМА В ЖИЗНИ ТАНЦОРА

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого их восприятия и понимания. Через движения ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, ритм, регистр, строение музыкальной речи).

Важное значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности.

Занятие ритмикой вводит детей в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Регулярные занятия помогут детям влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям школьного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Для обучения ритмики используются следующие методы:

Наглядный – исполнение музыки сопровождается показом;

Словесный – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах;

Практический – многократное выполнение музыкально – ритмических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме: услышать – увидеть – нарисовать – станцевать.

Наглядные методы – это показ руководителя, видеопоказ. Нетрадиционными методами, я считаю, совокупность всех методов и приемов, включая пластическую гимнастику, партерную гимнастику с использованием подсобных средств (стульчики, скакалки)

Словесные методы – это раскрытие танцевального образа через рассказ, определяя характер героя, его эмоциональный настрой.

Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип ритмики: от музыки к движению.

Цель: привить интерес обучающихся к хореографическому искусству; развить их творческие способности посредством танцевального искусства.

Задачи:

Способствовать всестороннему развитию ребенка;

Вырабатывать у детей чувство ритма, ловкость, красивую осанку, умение свободно и изящно двигаться;

Развивать общую танцевальную культуру;

Поэтапное овладение каждой возрастной группой детей основами классического и народного сценического танца

Главнейший показатель музыкальности ребенка – это эмоциональная отзывчивость на музыку. Изменения звучания вызывает новое переживание у детей.

Цель данной рекомендации – помочь педагогу развить музыкальность и ритмичность ребенка.

Необходимо применять простейшие навыки, закладывающие первые основы культуры слушания: умение выслушать произведение до конца, следить за его развитием, запоминать и узнавать его, различать инструменты.

Стимулируя творческую фантазию ребенка, предложите ему сочинить мелодию на заданный ритм и затем пропеть ее вслух и про себя.

На занятиях хореографией ребенку необходимо давать прослушивать понравившуюся мелодию пару раз подряд. После повторного слушания, ребенок может определить характер музыки, например: веселая и бодрая полька. Ребенок понимает, что это музыка-танец, она веселая и танцевать ее надо легко и весело. Наверняка он начнет выполнять некие подскоки или придумывает какой-нибудь забавный рисунок хлопками.

Известный хореограф Джорж Баланчин назвал музыку «поверхностью, по которой идет танцор». С самых ранних времен танцы исполнялись под аккомпанемент. Музыка тесно связана с танцем посредством ритма – последовательности звуков и пауз различной продолжительности. Танцы – это комбинация ритма и движения, тогда как музыка – это сочетание ритма и звука. Нас по всюду окружают ритмы – чириканье птиц, звуки дождя, вода капающая из крана. Мы можем почувствовать ритм и внутри нашего собственного тела – в пульсе, в дыхании. Так как мы привыкли чувствовать и слышать ритмы, то, заслышав ритмичную музыку, нам трудно побороть желание пуститься в пляс. Таким образом, танец и музыка неразрывно связаны самой своей природой.

Музыка для ребенка начинается с ритмической организации тела. Ходьба под музыку, хлопки, игра на шумовых инструментах(здесь могут пойти в ход любые домашние предметы с ярко выраженном звуком, а также детские музыкальные инструменты) – все эти виды деятельности способствуют развитию чувства ритма. Навык игры на шумовых инструментах пригодятся ребенку в дальнейшем, при освоении различных танцев.

Танцевальная музыка может состоять из любых звуков. Сегодня люди танцуют под музыку, которую играют на всевозможных инструментах – от электронного синтезатора до крышек мусорного бака.

Подчас танцоры сами создают музыку, хлопая в ладоши, притопывая ногами или что-нибудь напевая. Музыкальные звуки могут производить предметы одежды – браслеты, костюмы, расшитые колокольчиками, деревянные сабо или ботинки с набойками. Кроме того, танцоры используют музыкальные инструменты, например тамбурин. В некоторых танцах в стиле пост-модерн к костюмам пришиваются микрофоны. Поэтому зрители слышат дыхание танцоров и шорох их одежды, что создает некое странное подобие музыки.

Как создать собственную музыку? В процессе обучения танцам важно чтобы ребенок улавливал и понимал ритмы музыкального произведения. Довольно часто дети не попадают в такт музыки, спешат или опаздывают на несколько секунд. Для того чтобы облегчить задачу педагогу в развитие музыкального слуха, предлагается применять инструменты, которые можно сделать из подручных средств.

1. Шейкер. Пластиковый стаканчик необходимо до половины заполнить сухим рисом, сверху прикрепляется другой стаканчик. При легком встряхивании получается звук, напоминающий звук дождя.

2. Барабан из цветочного горшка. Кусок плотной ткани или деревянной кожи натянуть на цветочный горшок. Закрепить ткань эластичным шнуром. В качестве барабанной палочки можно использовать деревянную ложку.

3. Палочки для ритма. Две картонные трубочки без дна наполняются камешками или бусинами. Заклеивают оба конца тканью и закрепляют шнуром.

Способы развития ритма у танцоров. Наиболее эффективных способов два:

Первый - это начать везде и всюду вслушиваться в самую разную музыку. Только слушать музыкальную композицию следует иначе, воспринимая её не в целом, а «раскладывая на слои».

Таких основных слоев в любой композиции можно выделить три: ритм, мелодия и вокал. Чаще всего, мы обращаем внимание на вокал и мелодию, а все остальное воспринимается нами, как фон. Хотя именно этот фон и есть тот самый ритм, который задают ударные и басы, составляя основу композиции. Именно он и является главным ориентиром для танцора. Попробуйте сосредоточиться именно на этом ритмическом слое, старайтесь услышать его отчетливо. Прислушивайтесь и вычлените его из всей композиции. Такой «расклад» песен на части быстро входит в привычку и любая композиция начинает восприниматься по-другому. По сути, музыка откроется вам заново. Очень скоро этот ритмический слой перестанет быть для вас обезличенным, и вы начнете различать отдельные его составляющие, в зависимости от того, сколько и каких инструментов задают ритм.

Начинать можно с простого. Например, в латиноамериканской музыке задействовано множество самых разнообразных инструментов задающих ритм. Выделить их все достаточно сложно. А вот рок-н-ролл имеет более простой ритм, который можно услышать «невооруженным ухом». В этом смысле, лучше выбирать композиции, в которых барабаны выражены

наиболее ярко, например, стоит обратить внимание на африканскую музыку. Джаз также имеет отчетливый ритмический рисунок.

Можно тренировать себя, отстукивая ритм песни, которую слушаете, пальцами по столу или спинке стула. Можно даже представить себя ударником и каждый такт отстукивать ногой. И учитесь таким образом, отбивать такт в разных ритмах. Очень скоро это будет получаться автоматически.

Теперь попробуйте пройтись в ритме музыки. Делайте шаг на каждый такт. Пробуйте точно так же «держать ритм» под музыку разных танцев.

Кстати, очень часто при зажигательной мелодии, можно заметить людей, которые барабанят пальцами в такт музыке. Это говорит не об их нетерпеливости, а о том, что ритм музыки настолько созвучен и понятен им, что тело само откликается на него. Станьте таким человеком.

Слушать музыку нужно не только того направления, которое соответствует вашему танцевальному стилю. Слушайте больше самой разной музыки и акцентируйте внимание на ритмическом слое.

Некоторые педагоги советуют не только детям, но и взрослым для развития чувства ритма прохлопывать музыку, выделяя сильные и слабые доли.

Можно прохлопывать простые детские стишки, также выделяя сильные и слабые доли на определенных слогах.

Даже простое постоянное прослушивание музыки дома, в машине, на улице постепенно будет развивать чувство ритма.

Второй способ - взять ритм измором.

То есть, - неустанно тренироваться. Научившись выделять ритмический слой, вы легко это сделаете и с той композицией, под которую танцуете, - разбейте её по слоям, привыкните к её ритму (изучите его до мелочей) и практикуйтесь в танце уже со знанием дела. Постоянные тренировки непременно дадут свой результат.

Еще можно наизусть выучивать счет. Считать сначала вслух, отрабатывая свою партию в одиночку, потом про себя, вставая в пару с партнером и так до тех пор, пока вы не станете исполнять свою партию уверенно.

1.2. ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЙ СЛУХ

Для работы с детьми, особенно младшего возраста, необходимо использовать игровые ситуации.

1**."Веселая игра с колокольчиком".** Дети садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится педагогу. Водящему завязываются глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком.

Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя. Это упражнение хорошо развивает у ребенка слуховое восприятие.

2. "Замри". Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – аместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

3. Игра "Озорное эхо". Дети стоят, образуя круг, в центре которого находится педагог с мячиком - эхом. Бросая мячик кому-либо из играющих, педагог пропевает его имя или слово настроение. Ребенок должен вернуть, интонационно точно повторяя музыкальную фразу, пропетую педагогом

4. "Музыкальные инструменты". Педагог показывает коробку и объясняет детям, что это – необыкновенный домик, в котором живут различные инструменты. «Поскольку эти инструменты ваши хорошие знакомые, вы можете узнать их по звучанию. Дети стоят спиной к педагогу, чтобы не видеть инструментов. Поочередно педагог извлекает звуки из различных инструментов. Дети должны узнать их.

5. «Тихо – громко». Цель игры: дать детям понятие о контрастной динамике (тихо – громко). Дети стоят, образуя круг, возле которого находится педагог с бубном в руках. Педагог выбивает ритм в бубен с чередованием для контрастной характеристики. Под громкие удары дети иполняют шаги-марш, под тихие удары дети ходят на носках.

6. «Игра с платочками». Цель игры: развивать у детей реакцию на смену динамических оттенков. Дети сидят или стоят в небольшом расстоянии друг от друга, в руках у них цветные платочки. Под громкое звучание музыки дети машут платочками над головой, под тихое – прячут платочки за спину.

Игры, развивающие восприятие музыки

7. "Музыка и движение". Цель: развитие музыкального слуха и танцевально-игрового творчества. Игровой материал: фонограммы классической музыки для детей, предметы для танца (шарфики, платочки, ленточки, элементы костюма-шляпы, повязки на голову и т.п.) Предложить ребёнку послушать музыку,определить её настроение ,характер и придумать танец с предметом или без предмета, движения которого соответствовали бы музыке.

8. "Разговор двух инструментов". Цель: развитие игрового творчества. Взрослый рассказывает ребёнку, что музыкальные инструменты умеют разговаривать, и можно послушать их разговор: «О чём же они говорят?» Взрослый и ребёнок берут для себя любой музыкальный инструмент (бубен, металлофон, деревянные ложки, барабан, погремушки и т.п.) и начинают «разговор»: сначала свой ритм играет один, затем свой ритм играет другой и т.д. В конце инструменты могут разговаривать одновременно каждый в своём ритме или в одном ритмическом рисунке.

9. "Музыка и цвет". Цель: развитие ассоциативного мышления.Игровой материал: краски, листы бумаги, фонограммы с классической музыкой для детей. Предложить ребёнку послушать музыку, определить её настроение, характер, цветовую гамму и нарисовать рисунок, который, по мнению ребёнка, соответствует музыке.

10. "Музыка и образ". Цель: развитие ассоциативного мышления, творческого воображения. Игровой материал: игрушки, фонограммы классической музыки для детей. Предложить ребёнку под звучащую музыку выбрать и обыграть (станцевать, приласкать и т.п.) игрушку, которая, по его мнению соответствует настроению и характеру музыкального произведения.

11. "Определи настроение в музыке". Цель: расширять словарный запас слов детей, ассоциативное мышление. Игровой материал: карточки из цветной бумаги разных оттенков, фонограммы классической музыки для детей. Предложить ребёнку послушать музыку, определить её настроение, характер и подобрать соответствующую ей карточку.

12. "Песенка дождя". Цель: развитие музыкально-игрового творчества. Игровой материал: металлофон, треугольник, металлические палочки. Взрослый играет на музыкальном инструменте «песенку дождя», затем спрашивает у ребёнка: «Какая песенка?» (быстрая, медленная, громкая, тихая). Затем ребёнок исполняет свою песенку на инструменте (он может подпевать себе или исполнять какой-нибудь танец).

13. "Дождик". Цель: развитие динамического слуха, творческого восприятия. Игровой материал: любые металлические ключи. Взрослый и ребёнок договариваются о том, кто будет дирижёром, а кто – исполнителем. Исполнитель звенит ключами и внимательно следит за дирижёром, который руками показывает сильный и слабый дождь (руки то поднимает, то опускает, если дождь заканчивается, то сжимает руки в кулачки).

14. "Весёлые музыканты". Цель: развитие тембрового, динамического, ритмического слуха, развитие игрового творчества. Игровой материал: любые музыкальные инструменты, фонограмма русских народных плясовых мелодий. Каждый играющий выбирает себе музыкальный

инструмент. Играющие выбирают дирижёра, который будет указывать в любой последовательности на того или иного музыканта. Музыканты могут играть по одному, так и вместе. Через некоторое время выбирают другого дирижёра.

15. "Звуки природы (осени, зимы, лета, весны)". Цель: развитие творческого восприятия. Игровой материал: любые музыкальные инструменты: шумовые, ударные, клавишные и другие; любые предметы: металлические, стеклянные, бумажные, пластиковые и т.д. Взрослый и ребёнок договариваются изобразить звуки любого времени года, вспоминают, какими могут быть эти звуки и чем можно их изобразить.

Например.

Звуки лета: комарик пищит, пчёлы жужжат-звенит колокольчик и т.п.

Звуки осени: листья шуршат, филин кричит, зайчик прыгает и т.п.

Звуки зимы: ветер воет, деревья скрипят, сани едут и т.п.

Звуки весны: ручеёк звенит, капель капает, птицы кричат и т.п.

Представленная рекомендация является результативной и решает сразу две задачи:

1) у ребенка формируется музыкальный ритм посредством работы с инструментами;

2) развивается творческое мышление и фантазия, так как ребенок создает собственную музыку.

И в заключении хочется отметить, здорово и замечательно, если развитием таких способностей у ребенка, как музыкальный слух, ритмика будут заниматься с младенчества.

ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ

2.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ: ПОНЯТИЕ И ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Формирование красивой фигуры, ровной осанки и поддержка здоровья всех систем органов – это то, о чем важно заботиться с самого детства. Лучший помощник в таких делах – спорт. Ребенку совсем не обязательно посещать интенсивные профессиональные занятия по выбранному виду спорта, для поддержания здоровья и правильного развития тела отлично подойдет обычная оздоровительная гимнастика, с которой легко справится практически каждый ребенок.

Оздоровительная гимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые выполняются в групповом формате с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы ребенка. Как правило, такие комплексы в обязательном порядке проводятся во всех учебно-воспитательных учреждениях. В стандартную программу упражнений входит:

- бег на различные дистанции, на месте, челночный бег
- прыжки вверх и в длину, через препятствия
- приседания
- махи руками и ногами
- подтягивания на перекладине, брусьях
- упражнения на пресс
- растяжка
- кувырки

Плюсы и противопоказания

Оздоровительная или развивающая гимнастика для детей не требует особой физической подготовки и противопоказаний за исключением серьезных заболеваний патологий у ребенка. В таком случае требуется индивидуальная разработка программы или полное освобождение от физкультуры.

Преимущества оздоровительной и развивающей гимнастики:

- поддержание отличной физической формы
- правильное формирование осанки
- формирование мышечного корсета и красивой спортивной фигуры
- сжигание лишнего жира
- профилактика остеохондроза, сколиоза и кифоза
- нормализация обмена веществ, работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- избавление от лишнего веса
- развитие гибкости, силы, выносливости и координации

- профилактика болезней и укрепление иммунитета

Кроме всего прочего, гимнастика дарит хорошее настроение, бодрость духа и заряд позитива, это отличный способ коллективного время провождения с пользой.

2.2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения-разминка для детей 6-10 лет могут быть такими (вы можете сами составить комплекс из понравившихся вариантов, продолжительность каждого упражнения — около одной минуты):

1. Ходьба на месте. Следите за тем, чтобы ноги ребёнка не находились слишком далеко друг от друга, а руки были на поясе.

2. Ходьба на месте с высоким подъёмом колена.

3. Неглубокие приседания с вытягиванием рук вперёд — полезны для укрепления мышц ног и улучшения подвижности суставов.

4. Приседания с выпрыгиванием — руки лежат на поясе, ребёнок неглубоко приседает и выпрыгивает с поднятыми руками.

5. Наклоны: неполный наклон вниз — выдох — полный наклон, такой, чтобы ребёнок мог коснуться руками пола.

6. Ноги в стороны. Из прямого положения развести руки в стороны, сдвинуть одну ногу сначала в левую сторону, затем — в правую. Поменять ногу.

7. Наклоны к носкам ног — попросите ребёнка тянуться настолько далеко, насколько получается.

8. Прыжки. Сначала на левой, затем на правой ноге, потом на обеих. Завершают упражнение прыжки с поворотом: поочередно на 90 и на 180 градусов.

9. Наклоны в сторону — для укрепления мышц спины, туловища, живота.

10. Махи ногами лежа на животе — согнутые в локтях руки лежат одна поверх другой, подбородок лежит на руках.

11. Перевороты лёжа на спине — упражнение для туловища. С вытянутыми над головой руками на вдохе ребёнок переворачивается на живот, на выдохе возвращается на спину. Перевороты через левое и правое плечо чередуются.

12. Мостик — лёжа на спине опереться на ступни и ладони, постепенно максимально распрямить руки и прогнуть спину.

13. Велосипед — лёжа на спине крутить ногами педали воображаемого велосипеда.

Упражнения комплекса.

1. "Каша кипит". Исходное положение – сидя на скамейке или стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

2. "Насос". Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользить при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

3. "Вырастем большими". Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить движение 5-6 раз.

4. "Игра с мячом". Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. В руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе, при этом произнося «бру-у-у-х». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

5. "На турнике". Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлиненным звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

6. "Косец". Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево, словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону – вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

7. "Лягушка". Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков.

2.3. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стретчинг – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность тела, быстрое усвоение танцевальных программ, здоровое тело и бодрый дух, отличное настроение!

Растяжка определяет движения ваших суставов. То, как двигаются, например, ваши плечи, позвоночник и лодыжки, очень важно, потому что именно от этих зон в первую очередь зависит качество танцевального движения. О растяжке перед танцами часто забывают или же делают ее быстро и неохотно. Это неправильно. Ей требуется уделять столько же времени, сколько требуется уделять времени любой важной части танцевального урока.

Занятия стретчингом очень полезны для организма человека, улучшают самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия стретчингом решают многие проблемы.

Что такое игровой стретчинг?

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику

различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по данной методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 30 минут.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым, развивая свои творческие способности.

<u>С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!</u>

1. Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнения в левую сторону.

2. Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.

3. Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону. (Дозировка 3-4 раза).

Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Упражнения методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по

сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Основные принципы организации занятий

Наглядность – Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.

Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.

Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

Поддерживать интерес детей к занятиям.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

Структура построения занятий

Занятия состоят из 3 частей

В 1 (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии

знакомим детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

На 1 обучающем занятии приходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В 3 (заключающей) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Диагностика, проводимая 2 раза в год, дает результаты физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей, и их продолжительного психоэмоционального состояния.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Заключение

Занятия ритмикой и хореографией является профилирующим направлением в эстетическом цикле предметом. Целями данных занятий являются: формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей детей, приобщение к здоровому образу жизни, возможность понять и оздоровить свой организм. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания дошкольников – приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие /Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.

2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис –пресс, 2005. – 128с.

3. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2001. – 64 с.

4. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие /З. Я. Роот. – М.: Аркти, 2004. – 47 с.

5. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. – М.: Линка – пресс, 2006. – 272 с.

6. С. Руднева, Э. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение». Изд. Просвещение. М. 1972.

7. Смит Люси. Танцы. Начальный курс / Л. Смит; с англ. Е. Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 48 с.: ил.

8. Школа для танцев. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. – 224.

Интернет - источники:

1. https://www.slideshare.net/halaeva/ss-36559855

2.https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/06/29/kartoteka-igrovoy-stretching

3.https://zen.yandex.ru/media/bodystatus/vliianie-igrovogo-stretchinga-na-dvigatelnuiu-aktivnost-doshkolnikov-5a9208237ddde8babfc4fd8f

4.https://www.art-talant.org/publikacii/10592-konsulytaciya-dlya-pedagogov-igrovoy-stretching-v-rabote-s-detymi-doshkolynogo-vozrasta

5. http://www.elementdance.ru/headings/sense_of_rhythm_in_life_dancer

6.http://dancerussia.ru/publication/359.html

7.https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2015/03/28/igry-razvivayushchie-vospriyatie-muzyki

8. https://mf.by/stati/detskiy-fitnes/ozdorovitelnaya-gimnastika-dlya-detey/

9. http://nosorog-club.ru/ozdorovitelnaya-gimnastika-dlya-detej/