**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детская школа искусств №54»**

**Физический тренинг с использованием предмета на уроках хореографии для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Составитель: преподаватель

высшей квалификационной категории

Дмитриенко А.Е.

Полысаево

2020

Что это? Давайте разбираться. Работа любого педагога с детьми должна начинаться с самых азов. Каждый год, когда приходят новички, приходится вновь опускаться на колени или присаживаться на корточки: поправлять стопы, выравнивать корпус, показывать правильные позиции рук и ног.  Вспомните, сколько сил вкладывается в разучивание базовых вещей. Дети не понимают для чего все эти упражнения, быстро теряют интерес, а что еще хуже, «бросают» занятие танцами.

Таким образом, мы имеем:

* педагог требует от детей сосредоточенной работы, а они хотят играть;
* напрягать одни мышцы и расслаблять другие, а они как ужи на сковородке;
* сохранять статическое положение корпуса в определенной позе, а они отвлекаются, перешептываются или просто сидят на ковриках.

Итог – дети как смогли, так и сделали, а старается только педагог! Отсюда вытекающие вопросы у педагогов-хореографов: как организовать хореографическую деятельность на начальном этапе с детьми младшего школьного возраста, чтобы она была интересной, увлекательной, успешной и в то же время эффективной; какие методики использовать; каковы особенности обучения искусству хореографии детей младшего школьного возраста? Этим обусловлена **актуальность** темы данной работы.

Дети, которые начинают заниматься хореографией, имеют различные физические данные: у некоторых развитый голеностоп, хороший подъём стопы, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабые мышцы спины; длинный «ахилл», но отсутствие прыжка – у всех детей различные анатомические данные. Разработанный комплекс упражнений поможет устранить многие из перечисленных недостатков обучающихся, занимающихся в хореографических коллективах. Хотите расти - работайте над базой, хотите других результатов - дайте детям школу.  Основа - вот, что самое главное. ФУНДАМЕНТ.  Каков фундамент, таков и дом. Из чего следует, что физический тренинг это:

1. Система упражнений, специально подобранных и ориентированных на улучшение физических способностей и на общее развитие организма.
2. Упражнения созданы для детей в игровой форме: весело, образно, интересно! Вы заметите, как даже самые шаловливые начнут работать на результат.
3. Правильная техника выполнения. Ещё раз - основа. Базовая база. К каждому упражнению - фото «как правильно».
4. Дети станут выносливее, терпеливее, устойчивее, сильнее, научатся чувствовать тело, начнут осознанно относиться к занятиям. Поймут, чего требует педагог, а главное - будут делать это с огнём в глазах.

Так и Вы, дорогие педагоги – хореографы, музыкальные руководители, как только займётесь основами, сможете двигаться дальше.   
Освоив упражнения, вы и ваши дети получите качественно новый результат, если приложите максимум своих усилий. Вы сможете и дальше оттачивать упражнения день ото дня, двигаясь вперёд.

**Инновация** данной работы заключается в предмете (теннисный мяч), который используется детьми в упражнениях. Техники работы с предметом используются для развития мышечной и пространственной координации, внимания, мелкой моторики; так и непосредственно в постановочной работе. Работая с теннисным мячом, педагог вводит такие понятия современного танца как зависание, баллон, раскачивание, баланс и др. Игровая форма работы, практикуемая с использованием предмета, позволяет обучающимся данной возрастной группы наиболее быстро и просто воспринять информацию, которую педагог хочет донести до них.

Для каждого возраста педагог решает свои задачи. Комплекс упражнений для возраста 4-5 лет развивает равновесие, устойчивость, концентрацию внимания, координацию, мелкую моторику, ориентацию в пространстве; упражнения направлены на профилактику плоскостопия.

Игры с использованием теннисного мяча психологически раскрепощают обучающихся, воспитывают умение творчески взаимодействовать в коллективе.

**Сказка «Колобок»**

Все упражнения можно собрать в единую историю. Рассказываем детям сказку про колобка….

Катится колобок по дорожке, *ходьба с мячом по залу*

Катится, катится…

И тут ему встречается зайка, *удар мячом об пол, прыжок*

Затем повстречался ему Ежик, *упражнение «Ежик»*

Потом на его пути откуда

ни возьмись возникла цапля *упражнение «Цапля»*

Катится колобок дальше и

Встречает медведя *упражнения «Мишка»*

И в завершении своего пути

Колобок встречает Лису *мяч держим либо на носу руками,*

*либо на голове*

Чтобы наш Колобок больше никуда не укатился, мы прячем его «под замочек» (зажимаем стопами, делаем приседание, прыгаем и ловим мяч руками).

Это самый простой вариант, далее можно усложнять, добавлять другие движения, а можно придумать свою сказку с другими героями.

Упражнения для детей 6-8 лет решают следующие задачи:

• воспитание мышц стопы;

• развитие мышечной и пространственной координации;

• укрепление мышечного аппарата;

• развитие творческих способностей;

• способствование развитию сердечно-сосудистой системы, её выносливости;

• приведение мышц в тонус, в результате чего связки становятся более эластичными;

• способствование развитию дыхательной системы;

• укрепление иммунитета, обеспечение доставки кислорода в мозг, соответственно, улучшение памяти.

**Например, силовые упражнения с мячом:**  
- из положения лежа на спине, мяч зажимаем стопами или между колен: подъем корпуса, достать мяч, опуститься на пол; подъем корпуса, вернуть мяч между колен, опуститься;  
- выход в “березку” с удержанием мяча между стоп;  
- лежа на животе - подъем спины с мячом в руках, из того же положения передача мяча из руки в руку

Таким образом, данные упражнения способствуют воспитанию осознанного отношения к своему здоровью, формируют привычку точного выполнения упражнения, контролировать работу тех или иных мышц, умение чувствовать свое тело. Находя контакт и взаимопонимание с обучающимися, создавая атмосферу доброжелательности, стимулируя успехи и достижения, педагог способствует созданию позитивного настроения у ребенка. А также позволяет ему чувствовать себя личностью, осваивая упражнения, задумываться над ними, запоминать, анализировать, понимать их значимость; помогает определять личные цели и реальные возможности, мотивируя на достижения.

**Список литературы:**

1. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка Методическое руководство для родителей и воспитателей / В.В. Кантан. - СПб.: Корона Принт, 2011. - 272 c.
2. Коровина Т.Ю. Комплекс упражнений на развитие физических способностей с использованием предметов, для детей 6-7 лет, занимающихся
3. хореографией / Т.Ю. Коровина // X областной конкурс методических разработок. – Томск, 2015.
4. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 144 c.
5. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 c.
6. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. / Е.И. Подольская. - М.: Советский спорт, 2013. - 246 c.
7. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 c.
8. Щербак, А.П. Физическое развитие детей 5-7лет в детском саду: Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А.П. Щербак. - Ярославль: Акад. развития, 2009. – 160 c.
9. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3 ч. Ч. 2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 207 c.
10. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 253 c.
11. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3 ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа "Старт" / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 315 c.
12. Сергиенко Д.В. Детский танец для детей 4-5, 6-7 лет. Видео пособие для хореографов от проекта DanceHelp.