

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол от «24» мая 2021
№ 3

**ЧЕРНОУСОВА
ЛИДИЯ
ВИКТОРОВНА**

Подписано цифровой подписью: ЧЕРНОУСОВА
ЛИДИЯ ВИКТОРОВНА
DN:
1.2.643.3.131.1.1=120С31393036303134383030343
8, 1.2.643.100.3=120В3134323834303239373533,
email=altay_uo@mail.ru, c=RU, st=Республика
Хакасия, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "РАДУГА",
givenName=ЛИДИЯ ВИКТОРОВНА,
sn=ЧЕРНОУСОВА, cn=ЧЕРНОУСОВА ЛИДИЯ
ВИКТОРОВНА
Дата: 2021.10.20 09:13:57 +07'00'



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Здравствуй, это я!»
(хореография)**

Направленность: художественная

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Заика Ольга Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

Белый Яр
2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Направленность
- Актуальность
- Цель программы
- Задачи
- Прогнозируемые результаты
- Способы и формы проверки результатов
- Возраст учащихся, возрастные особенности
- Формы занятий
- Форма обучения
- Объем программы

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Учебно-тематический план
- Содержание обучения

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Календарный учебный график
- Рабочая программа (КТП)
- Методическое обеспечение программы
- Условия реализации программы
- Формы аттестации
- Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Беседа об Айседоре Дункан

Приложение 2. Протокол результатов промежуточной аттестации воспитанников детского объединения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, это я!» художественной направленности разработана на основе образовательной программы по дисциплине «Характерный танец, предполагающий системный синтез элементов танцев различных народностей на основе классического танца», утверждена Министерством Образования Российской Федерации, рекомендовано для хореографических коллективов и образовательных учреждений.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)
- Устав МБОУ ЦДО «Радуга»;
- Образовательная программа МБОУ ЦДО «Радуга».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству, приобщению детей к здоровому образу жизни и к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Программа позволяет пробудить в детях интерес к культуре и искусству, построение образовательного процесса и предложенные в программе комплексы упражнений помогают приобщать их к здоровому образу жизни.

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей обучающихся, младшего школьного возраста через занятия хореографией, приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, культуре и искусству.

Задачи:

1. Познакомить с основами хореографической культуры;
2. Познакомить с правилами исполнения основных движений;
3. Научить основным элементам танца;
4. Научить самостоятельно двигаться под музыку с помощью различных танцевальных движений;
5. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода;
6. Привить любовь к культуре и искусству.

Планируемые результаты

В конце обучения

должны знать:

- основы хореографии;
- правила исполнения основных движений;
- основные упражнения и движения для постановки хореографических связок;

должны уметь:

- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- легко и свободно использовать в импровизации разнообразные движения;

- ориентироваться в пространстве без помощи;
- выразительно исполнять движения.

Личностными результатами обучение по программе являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни;

Способы и формы проверки результатов:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

- контрольных занятий;
- тестирование (приложение 1);
- концертных выступлений;
- участие в представлениях для детей, смотрах и фестивалях как районного, так и республиканского значения.

Возраст обучающихся: 8-12 лет. У детей увеличиваются темпы роста, особенно у девочек, которые по длине и массе тела обгоняют мальчиков. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов).

Формы занятий: Аудиторные. Занятия проводятся по группам.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Объём программы: Программа рассчитана на 1 год, 72 часа. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия для учащихся 8 лет – не более 30 мин. Для учащихся 9-12 лет по 45 мин.

II. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы	Кол часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2	1	1	
2.	Азбука музыкального сопровождения, азбука танцевального движения. Развитие музыкальности	4	2	2	Опрос
3.	Тренаж современной пластики	14	2	12	Наблюдение
4.	Танцы в современных ритмах.	18	-	18	Наблюдение
5.	Постановочная работа.	10	2	8	
6.	Репетиционная работа.	12	-	12	практическая работа
7.	Сценическая практика.	10	2	8	защита творческих

					этюдов
8.	Подведение итогов	2	1	1	тестирование
Итого		72	10	62	

Содержание

1. Вводное занятие – 2 ч.

Теория: Введение в планирование на учебный год. Правила техники безопасности и поведения в танцевальном зале. Обсуждение репертуара. Формирования у детей исполнительских и творческих способностей.

2. Азбука музыкального сопровождения, азбука танцевального движения.

Развитие музыкальности – 4 ч.

Теория: основы музыкальной грамоты, динамические оттенки; акценты; особенности ритмов; музыкальный размер. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различия танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку.

Практика: Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Отработка элементов техники музыкальной и танцевальной грамоты. Тренаж современной пластики. Упражнения для различных групп мышц, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений. Разогревающий тренаж (элементы шейпинга, аэробики, хип хоп); по основным законам от простого к сложному; по эстрадным принципам; по возможностям каждого обучающегося.

3. Тренаж современной пластики - 14ч.

Теория: простейшие знания по основным законам драматургии;

Практика: Разогревающий тренаж (элементы шейпинга, аэробики, хип хоп, вог), упражнения для различных групп мышц, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, для профилактики сколиоза и остеохондроза.

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений, сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

4. Танцы в современных ритмах - 18ч.

Теория: Танцевальная импровизация, творческое задание. Законы драматургии.

Практика: Танцевальная импровизация (творческое задание). Упражнения на развитие артистичности, воображения, фантазии. Импровизация на разнообразные музыкальные темы. Танцевальные этюды. Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений, сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

5. Постановочная работа – 10ч.

Теория: Понятия: драматургия, сюжет, композиция, кульминация, художественное воплощение музыкального материала.

Практика: Рождение образов. Постановка танцевальных номеров или этюдов, связок.

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений, сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

6. Репетиционная работа - 12ч.

Теория: Культура поведения на сцене во время репетиций и концертных выступлений.

Практика: Отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения, точность исполнения фигур, лексики и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке. Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений, сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков. Проучивание танцев для концертных выступлений.

7. Сценическая практика - 10ч.

Теория: Правила поведения перед, вовремя и после концерта, выступления на сцене. Правильное нанесение сценического грима. Беседы о выдающихся деятелях хореографии.

Практика: Выступления с подготовленными танцевальными номерами на различных концертных площадках. Наложение сценического грима. Работа на сцене. Массовая работа с участниками коллектива.

8. Подведение итогов - 2ч.

Теория: Обсуждение отчетного выступления. Подведение итогов достижений объединения и каждого в отдельности за год.

III. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	Художественная
Форма освоения	Очная
Количество обучающихся	15-20 человек
Возраст обучающихся	8-12 лет
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	25.05.2022
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Режим работы объединения	В соответствии с расписанием на текущий учебный год
Продолжительность занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	1 раз по 2 часа
Аттестационные занятия	Ноябрь-декабрь, апрель-май
Работа на каникулах ведётся по расписанию.	

Рабочая программа (календарно-тематическое планирование)

№	Название темы	Планируемая дата	Фактическая дата	Кол – во часов	П	Т
1	Вводное занятие			2	1	1
Азбука музыкального сопровождения – 4 часа						
2	Элементы музыкальной грамоты			2	1	1
3	Упражнения для развития ритма и музыкального слуха			2	1	1
Тренаж современной пластики – 14 часов						
4	Упражнения для развития пластики			2	1	1
5	Упражнения для развития пластики			2	2	-
6	Упражнения для развития пластики			2	2	-
7	Тренаж современной пластики			2	2	1
8	Тренаж современной пластики			2	1	-
9	Тренаж современной пластики			2	2	-
10	Работа над ошибками			2	2	-

Танцы в современных ритмах – 18 часов						
11	Особенности ритмов изучаемых танцев - танцевально-ритмические упражнения			2	2	-
12	Танцевально-ритмические упражнения			2	2	-
13	Танцевально-ритмические упражнения			2	2	-
14	Упражнения для исполнения танцевального репертуара.			2	2	-
15	Изучение направлений современных танцев			2	2	-
16	Изучение направлений современных танцев			2	2	-
17	Проучивание основных шагов в современной хореографии			2	2	-
18	Проучивание основных шагов в современной хореографии			2	2	-
19	Проучивание основных шагов в современной хореографии			2	2	-
Постановочная работа – 10 часов						
20	Танцевальные этюды – постановочная работа			2	1	1
21	Танцевальные этюды – постановочная работа			2	2	-
22	Танцевальные этюды – постановочная работа			2	2	-
23	Танцевальные этюды – постановочная работа			2	1	1
24	Танцевальные этюды – постановочная работа			2	2	-
Репетиционная работа – 12 часов						
25	Репетиционная работа – отработка движений			2	2	-
26	Репетиционная работа – отработка движений			2	2	-
27	Репетиционная работа – отработка движений			2	2	-
28	Репетиционная работа – отработка движений			2	2	-
29	Репетиционная работа – отработка рисунка в танце			2	2	-
30	Репетиционная работа – отработка рисунка в танце			2	2	-
Сценическая практика – 12 часов						
31	Отработка танцевального номера			2	1	1
32	Отработка танцевального номера			2	2	-
33	Сценическая практика			2	1	1
34	Сценическая практика			2	2	-
35	Сценическая практика			2	2	-
36	Подведение итогов			2	1	1
	Итого			72	62	10

Методическое обеспечение

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, пояснение);
- наглядный (показ мультимедийных и видео материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом);
- практический (отработка движений, репетиционные занятия);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- дистанционный (применение дистанционных технологий в программе создает обучающимся условия для свободного доступа к информационным ресурсам,

образовательному информационному Интернет - пространству коллектива, где размещается информация для обучающихся и их родителей, например, сайт учреждения, группа в Viber, WhatsApp).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, обучающихся на занятиях:

- фронтальная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая – отработка движений по группам;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий.

Для решения задач используются также следующие методы:

- метод эмоциональной драматургии;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, требование, упражнения, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Принципы программы:

- связи теории и практики;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- образности и ассоциативности.

На занятиях применяются различные педагогические технологии: традиционного обучения, здоровьесберегающие. Также на занятиях активно используются следующие методы и технологии: метод целостного освоения упражнений и движений (использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее; в эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения); ступенчатый метод (практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения выразительности движения; метод может применяться при изучении сложных движений); игровой метод (используется при проведении музыкально-ритмических дидактических игр, основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата, повышает эмоциональность обучения).

Технология проектной деятельности: умение работать в коллективе, умение анализировать результаты деятельности, умение определять особенности различных танцевальных жанров, приобретение навыков импровизации на заданную музыку, умение оценивать свои профессиональные достижения.

Условия реализации программы

Для полного и качественного развития личности, а также, реализации данной программы - необходимо создать условия развития творчества.

Материально-техническое обеспечение: большой светлый класс, специально оборудованный, с хорошей вентиляцией, комната для переодевания, магнитофон, или музыкальный центр; реквизит.

Информационное обеспечение: аудиозаписи используемых композиций; видеозаписи выступлений коллектива для обсуждения, работы над ошибками; Интернет-ресурсы: танец и виды танцевального искусства - <http://mydocx.ru/6-18246.html>; азбука танцев в танцевальном движении - <http://ok.ru/video/65441765682104-2>

Кадровое обеспечение:

Требования к образованию ПДО:

- Среднее профессиональное образование;
- Высшее образование (бакалавриат), профиль должен соответствовать направленности ДОП;
- Дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка;

- Дополнительное профессиональное педагогическое образования (м.б. освоена после трудоустройства).

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – проводится в декабре и в мае, с целью выявления образовательного и творческого уровня детей.

Аттестация проводится в форме:

- контрольных занятий;
- тестирование;
- концертов;
- участие в представлениях для детей, смотрах и фестивалях как районного, так и республиканского значения.

Список литературы для педагога

1. Михайлова М.А и Н.В Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» г. Ярославль, Академия Холдинг, 2000 г.
2. Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей» г. Москва, «Просвещение»
3. Сорокин Б.Ф. «Философия и психология творчества» г. Орел, 2012г.
4. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» 2-е изд., испр. и доп. СПб.: ЛОИРО, 2011.- 220с.
5. «Методические пособия по хореографии педагогов» г. Абакан Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова" 2019 г.

Список литературы для детей

1. Кристине Мельдаль «Поэтика и практика хореографии» г. Екатеринбург, г. Москва, Кабинетный ученый 2015 г.
3. Зайцев Г. «Твои первые уроки здоровья» М.: Компания Балтрус, 2012 г.
4. Д. Зайфферт «Педагогика и психология танца – заметки хореографа» Издательство «Планета музыки», 2015 г.

**Материалы к аттестации
по программе**



1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:
а) станок;
б) палка;
в) обруч.
2. Обувь балерины?
а) балетки; б) джазовки; в) пуанты.
3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?
а) полуприседание;
б) приседание;
в) полное приседание.
4. Международный день танца?
а) 30 декабря; б) 29 апреля; в) 28 мая.
5. Сколько точек направления в танцевальном классе?
а) 7; б) 6; в) 8.
6. Назовите богиню танца:
а) Майя Плисецкая;
б) Айседора Дункан;
в) Терпсихора.
7. Первая позиция ног:
а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
в) стопы вместе.
8. Как называется балетная юбка?
а) пачка; б) зонтик; в) карандаш.
9. Подготовительное движение для исполнения упражнений:
а) реверанс;
б) поклон;
в) *preparation*.
10. Что такое партерная гимнастика?
а) гимнастика на полу;
б) гимнастика у станка;
в) гимнастика на улице.

11. Сколько позиций рук в классическом танце?
а) 2; б) 4; в) 3.

12. Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.
А) Вращения Б) Прыжки В) Растяжка

Беседа “Об искусстве танца Айседоры Дункан” (историческая справка)

Айседора была убеждена и учила, что никакое образование не может быть полным без танца, поскольку движение столь же важно, как и речь, а “искусство есть выражение жизни”. Именно Айседора положила начало ныне всеми поддержанной трактовке танца как физически здорового и интеллектуально обогащающего занятия.

Она сделала возможным развитие свободного, естественного, выразительного танца. Современный танец модерн родился из ее принципов, а балет проникся ее выразительной музыкальностью и психологической правдой.

Сегодня в России не существует хореографических школ, в которых преподавали бы технику танца Айседоры Дункан, как это происходит во многих других странах мира, где понимают роль и значение ее идей для развития и воспитания творческой личности ребенка. А интерес, как к личности, так и к творческому наследию Дункан в нашей стране был всегда.

Большинство студий и школ пластического танца в России были уничтожены к 1930 году. Школа Айседоры Дункан просуществовала в Москве до 1949 года, после чего была окончательно расформирована. А сам “свободный” танец был объявлен чуждым национальным традициям и подлежащим уничтожению.

Прославленное имя Айседоры Дункан за десятилетия, прошедшие со дня ее смерти, обросло мифами и легендами. За более чем тридцать лет своей творческой деятельности она объездила весь мир. Реформатор и оппонент классического балета, она разработала многие идеи и приемы танца, лучшие из которых вошли в сокровищницу мирового хореографического искусства.

Дункан реформировала искусство танца, что заключалось в гармоничном слиянии всех его компонентов- музыки, пластики, костюма. “Впервые ею была сделана попытка хореографического прочтения сонат Бетховена, ноктюрнов и прелюдий Шопена, сочинений Глюка, Моцарта, Шумана...”

Для Дункан первым законом ее хореографии было изучение природы. В природе танцовщица искала тайну внутренних импульсов, которые превращаются в скрытое сочувствие интуиции и инстинктивное понимание искусства. Ее движение было историческим, так как она, как и другие великие люди до нее, пришла к вечным ценностям через природу. За первообразом Дункан обратилась к древним грекам, художникам, поэтам и мыслителям прошлого и поняла, что восстановление танца как формы искусства не может быть достигнуто без подобной реставрации натуры человека.

Многим казалось, что Дункан идет по пути возрождения танца древних греков, на что она всегда повторяла: “-Мой танец, не танец прошлого, это танец будущего”. Из античной культуры она взяла “непревзойденные образцы красивых и естественных движений человека”.

Ко времени Дункан, искусство было непоправимо отделено от повседневной жизни, а природа и культура перестали быть жизненно важными вопросами. На их место пришли политика и экономика, которые теперь являются первоначальной действительностью современной жизни. Дункан вернула искусству его роль в примирении человечества с природой.

Танец Дункан, как это описывается в ее собственных сочинениях и записях ее современников, воплощает искусство “естественного танца”, а тема природы – это постоянный лейтмотив ее творчества и жизни, синтез источников вдохновения этой великой танцовщицы.

“Искать в природе самые красивые формы и находить движение, которое выражает душу этих форм, – это есть задача танцора...”

Постижение естественной природы движения – наш путь в мир танца, о котором мечтала Айседора. Свою жизнь она посвятила искусству, учила других и несла миру идею о новом танце и танцовщице будущего. Она страстно боролась за создание школы. Потому что всегда видела в танце источник воспитания гармонично развитых людей. Она писала: “Прежде всего,

научим маленьких детей дышать, вибрировать, чувствовать... Учите ребенка поднимать руки к небу, чтобы в этом движении он постигал бесконечность Вселенной... Учите ребенка чудесам и красоте окружающего его бесконечного движения...”.

План проведения аттестационных занятий

«Проверка музыкальной ориентации в соответствии с заданной музыкой», правильное исполнение простейших хореографических связок.

«Правильность исполнения хореографической лексики», знание и правильное исполнение основных шагов в танце и связок.

«Правильное исполнение танцевальных этюдов», умение по памяти воспроизвести сложные движения и связки.

Цель аттестации:

Выявление соответствия прохождения заявленной программы, полученных знаний, умений, навыков учащихся, добиться точности исполнения движений, научить детей правильно двигаться под музыку, внимательно слушать педагога.

Ход аттестации:

Организационная часть;

Разминка для разогрева основных групп мышц;

Основная часть урока;

Подведение итогов;

Ход занятия:

1. Организационная часть.

Приветствие; проверка присутствующих; целевая установка;

2. Основная часть.

- подготовка организма к работе; (танцевальный марш, различные варианты упражнений, бега)

- повторение пройденного материала; (у станка и на середине класса)

Проверка на оценку комплекс упражнений:

- основной шаг в танце;

- соответствие движений с музыкой;

Показать позиции рук и ног.

Показать движения ног («крест»).

Показать движения рук («стрелочки» и «догонялки»).

Показать «мостик».

Показать «колесо».

Показать «шпагат» (продольный и поперечный).

Показать «березку» с переворотом в «полу шпагат».

Показать основные элементы танца «».

Показать основные элементы танца «зарядка».

Показать основные движения танца «полька» (в паре).

3. Закрепление исполнения движений.

4. Заключительная часть

Подведение итогов работы. Задание на дом.

Подведение итогов прохождения аттестации.

Оценка участников аттестации.

Выставление баллов.

Комплекс упражнений для профилактики сколиозов

Цель: Профилактика сколиозов и остеохондрозов на занятиях хореографией

Задачи: показать комплекс упражнений на расслабление, восстановление суставов и мышц позвоночника, (для использования педагогом на своих занятиях)

Современное общество предъявляет к человеку всё более высокие требования. В условиях роста социальной конкуренции человеку необходимо уметь выживать в быстротечном потоке жизни, быстро реагировать на изменения в окружающей сфере, применять те знания и навыки, которыми он обладает, для того, чтобы быть востребованным в современном обществе, необходимо привносить в него новое своей деятельностью, т.е. быть «незаменимым». А для этого, что очевидно, нужно вкладывать много сил и здоровья в свою деятельность, чтобы постоянно быть на должном уровне в профессии.

Данные упражнения способствуют: координации движений, снятию усталости и напряжения, поднятию общего тонуса, воспитанию осанки, развитию гибкости, для профилактики остеохондроза, снижению тревожности, коррекция интеллектуального развития (восприятия внимания, памяти, мышления), развитию двигательной сферы, повысится энергетический уровень активности, *Все упражнения делаются на вдохе с задержкой дыхания (на 7-8 секунд, смотря как того требует упражнение)*

Упражнения для верхней части позвоночника:

(дает приток крови)

1. - Сидя перед зеркалом, ровно пытаемся повернуть голову, а рукой с силой удерживаем голову на месте, как бы мешая, повороту в сторону... точно так же с сопротивлением делаем наклоны в стороны (давим шеей, головой – так в каждую сторону: вперед, назад, вправо, влево);

2. - 5 минут ровно сидеть на стуле (как надо – спина прямая, руки сбоку, колени вместе...) затем руками с силой раздвинуть колени в стороны, так несколько раз;

3. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

4. руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться

5. Руку правую берем за локоть и закидываем в противоположную сторону за шею = тянем мышцы

6. «болванчики»

сидя на стуле – руки на коленях ладонями вверх:

А)- повороты головы из стороны ,

Б)- наклоны головы из стороны в сторону в ритме маятника.

В)- плечами по очереди движения вперед и назад, ритм маятника;

= суставы разогреваются, не срастаются.

7. «бабочка»

Пальцами рук упереться в ключицу, руки сложить как крылышки и поднимая вверх и вниз – касаясьверху ладонью щеки, а внизу как бы хлопая себя с силой, ритм маятника;

Упражнения развивающие осанку в положении стоя

Упр 1. Голова

(вращения, наклоны, «восточное движение», в сторону.);

Упр . 2.Плечи

- Круговые движения плечами: вперед, назад – одновременно и потом по очереди (одно плечо идет назад другое догоняет...);

прогибаемся – ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

Упр. 3 руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться

Упр. 4. наклоны в сторону (пордебра) –

руки прижаты к телу сбоку и идут по бедру = наклон в сторону как можно ниже, ноги по 6 позиции 25 раз,

упр. 5 «вертолет» как бы вокруг корпуса туда – сюда...

(голова прямо, а руки расслаблено)

Движения на полу

1. Упражнение «Кошечка»
2. Упражнение «Колесико»
3. Упражнение сидя на полу повороты, пятки не отрывая от пола, ухом достаем до пола....
«ЩЕЛКНУТЬ»
4. Упражнение сидя на полу- вытягиваем позвоночник (руки) вверх;
5. Упражнение «лодочка» закачиваем мышцы спины:
Поднимая с силой на прессе вверх руки и ноги задержать вместе с дыханием на 7-8 секунд;
можно руки оставить сбоку; ноги зафиксировать на полу (можно под мебелью) поднимать высоко вверх, прогибаясь назад спину, руки при этом как у лягушки.

Описание упражнений, применяемых в образовательной программе

Упражнения, способствующие развитию гибкости, выносливости, координации движений:

Упр. 1. Голова (вращения, наклоны, «восточное движение», в сторону);

Упр. 2 плечи - Круговые движения плечами: вперед, назад – одновременно, и потом по очереди (одно плечо идет назад другое догоняет...);

Упр. 3. повороты (вращение плечевыми суставами, с руками повороты корпуса вправо и влево-ноги не отрывая от пола, руки подняты и согнуты в локтях);

Упр. 4. Сидя на полу - вытягиваем позвоночник (руки) вверх; Упр. 5. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

Упр. 6. руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться наклоны (пордебра) – руки прижаты к телу сбоку и идут по бедру = наклон в сторону как м ниже, ноги по 6 позиции 25 раз, потом голова прямо, а руки расслаблено «вертолет» как бы вокруг корпуса туда – сюда...

Упр. 7. 5 минут ровно сидеть на стуле (как надо – спина прямая, руки сбоку, колени вместе...) затем руками с силой раздвинуть колени в стороны, так несколько раз;

Упр. 8. Наклоны в течении 3-х минут касаясь пальцами рук пяток, колени прямые, ноги вместе;

Упр. 9. На ладонь, которую стараемся путем сопротивления удержать на месте - давим шейю, головой – так в каждую сторону: вперед, назад, вправо, влево;

Упр. 10. Руку правую берем за локоть и закидываем в противоположную сторону за шею = тянем мышцы, почти так же за голову вверху, так правую затем левую руки;

Упр. «болванчики» сидя на стуле – руки на коленях ладонями вверх:

- повороты головы из стороны в сторону, быстро в ритме маятника; - наклоны головы из стороны в сторону в ритме маятника (не медленно и не очень быстро); - плечами по очереди движения вперед и назад, ритм маятника; = суставы разогреваются, не срастаются.

Упр. «бабочка» Пальцами рук упереться в ключицу, руки сложить как крылышки и поднимая вверх и вниз – касаясь вверху ладонью щеки, а внизу как бы хлопая себя с силой, ритм маятника;

-Сидя перед зеркалом, ровно пытаемся повернуть голову, а рукой с силой удерживаем голову на месте, как бы мешая, повороту в сторону... точно так же с сопротивлением делаем наклоны в стороны.

Упр. «лодочка» = закачиваем мышцы спины: Поднимая с силой на прессе вверх руки и ноги задержать вместе с дыханием на 7-8 секунд; можно руки оставить сбоку; ноги зафиксировать на полу (можно под мебелью) поднимать высоко вверх, прогибаясь назад спину, руки при этом как у лягушки.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- Уменьшается плоскостопие
- Создается мышечный корсет
- Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;
На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – круговые движения стоп от центра
На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
На счет 2 – нога опускается в исходное положение
На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест
На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны
- ✓ («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны
На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета
- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая
На счет 1 – лечь на правую ногу
На счет 2 – исходное положение
На счет 3 – лечь на левую ногу
На счет 4 – исходное положение
На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки
На счет 8 – исходное положение
- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени)
На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол

- На счет 4 – вернуться в исходное положение
- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу
На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.
На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)
На счет 7 – ноги собрать вместе
На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ («Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – сесть на ноги
На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой
- ✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях
На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед
На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ («Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки
На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям
На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным
На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341370

Владелец Сулейманова Екатерина Ивановна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023