

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Пивоваровская детская школа искусств»**

**Методические рекомендации
По предмету «Гимнастика» дополнительной
Предпрофессиональной программы
«Хореографическое творчество»
Срок обучения 8(9) лет
«Упражнения с предметами»**

Разработчик:
преподаватель МУ ДО ИРМО
«Пивоваровская ДШИ»
Вокина И.А

Введение.

Данные методические рекомендации предназначены для дополнительной работы дома учащихся хореографического отделения, с целью улучшения качества общей физической подготовки.

Это поможет детям дополнительно укрепить мышечный корсет, сильнее развить гибкость тела, подвижность суставов, улучшить координацию движений. Родители, в свою очередь, смогут расширить представления о способностях и двигательных возможностях своих детей, установить более близкую эмоциональную связь с собственными детьми в процессе совместной деятельности.

На основании своего многолетнего опыта работы, могу утверждать, что те дети, которые дополнительно занимаются дома, достигают больших высот, а помощь родителей в этих занятиях обеспечивает качественную составляющую достигнутых результатов.

Целью данной работы является создание условий для систематического и эффективного развития двигательной сферы ребенка, посредством дополнительных общеразвивающих занятий дома.

Задачи:

- Рассмотреть и изучить вопросы теории по данной проблеме,
- Подобрать необходимые упражнения для развития ребенка,
- Способствовать созданию более близких эмоциональных отношений между родителями и детьми,
- Распространить опыт работы.

Практическая значимость данной работы в том, что предложенная система общефизического развития детей первых годов обучения по хореографии посредством дополнительных занятий дома дает возможность педагогу значительно повысить уровень хореографической подготовки.

Методический материал данной разработки предназначен для начинающих преподавателей и может быть полезен родителям, заинтересованным во всестороннем развитии своих детей, и активно в этом принимающих участие.

Пояснительная записка.

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: в начале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д.

Любое движение представляет собой рефлекс, и чтобы овладеть им требуется время. Тем более это касается танцевально-двигательного навыка, который вырабатывается не сразу, а постепенно.

Процесс усвоения хореографического материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой.

Важно, что физическая нагрузка в жизни маленького танцора должна присутствовать постоянно. Ребенок, занимающийся хореографией должен быть сильным и выносливым, для этого он обязан систематически заниматься, чтобы поддерживать необходимую физическую форму.

В процессе занятий общефизической подготовкой естественно развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость тела, сила мышц, выносливость. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка значимого воспитательного значения, она должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

Воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного – общая задача педагогов и родителей.

Во время дополнительных занятий дома, родители смогут помочь детям в творческом подходе к упражнениям. Например, можно совместно подобрать музыкальный материал, организовать соревнование друг с другом, придумать новые упражнения совместно с ребенком.

Совместное творчество родителей и детей легко организовать с помощью упражнений с предметами, которые, особенно ввремя домашних занятий, позволяют придать упражнениям игровой характер.

Упражнения с предметами позволяют включить в работу разные группы мышц: мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы, а так же мышцы ног и рук.

Упражнения с предметами – мячами, обручами и т.д., как правило, придают особую эмоциональность в занятии. Для младших школьников комплекс упражнений с предметами необходим. Он способствует большему запоминанию движений, улучшению координационных способностей.

Упражнение с малым мячом.

Упражнение с мячом полезны для детей при выполнении различных действий (катание, бросание, бег за мячиком и пр.), обеспечивает активизацию организма, нагрузку на все мышечные группы (кистей, рук, ног, брюшного пресса, туловища).

На осанку ребенка благоприятно влияет даже простое подбрасывание мячика вверх, вызывает потребность выпрямления.

Можно смело заявлять, что упражнения с мячиком является специальной гимнастикой: развивается умение удерживать, схватывать, перемещать мяч в процессе бега, ходьбы или прыжков.

Использование в процессе занятий мячиков разного качества (гладкие, шершавые, с шипами, резиновые и т.д.), позволит воздействовать на определённые зоны для снятия некоторых мышечных зажимов.



I. И. п. – о. с, мяч внизу в правой руке;

1-2 – дугами наружу руки вверх, передать мяч в левую руку;

3-4 – руки вниз, мяч в левой руке.

Повторить 4-5 раз.

II. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – бросить мяч вверх;

2 – упор присев;

3 – вставая, поймать мяч двумя руками;

4 – и. п.

Повторить 8-10 раз.

III. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – наклон влево, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

IV. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке;

1-2 – опираясь пятками и лопатками, прогнуться, поднимая туловище, и передать за спиной мяч в правую руку;

3-4 – и. п., но мяч в правой руке.

Повторить 6-8 раз.

V. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 1 – поднимая правую вперед – вверх, передать мяч под ногой в левую руку;
- 2 – и. п., но мяч в левой руке;
- 3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8-12 раз.

VI. И. п. – стойка на коленях, ноги слегка врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 1 – поворачивая туловище направо, положить мяч между стопами;
- 2 – и. п.;
- 3 – поворачивая туловище налево, взять мяч левой рукой;
- 4 – и. п.

Повторить 8-10 раз.

VII. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 1 – бросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони за спиной;
- 2 – поймать мяч левой рукой;
- 3-4 – то же с другой руки.

Повторить 6-8 раз.

VIII. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 1 – наклоняясь вперед, положить мяч на пол между ногами;
- 2 – и. п.;
- 3 – наклоняясь вперед, взять мяч левой рукой;
- 4 – и. п.

Повторить 8-10 раз.

IX. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 1 – ударив мячом об пол перед собой, быстро повернуться на 360°;
- 2 – поймать мяч.

Повторить 6-8 раз.

X. И. п. – о. с, руки на пояс, мяч на полу слева возле ног;

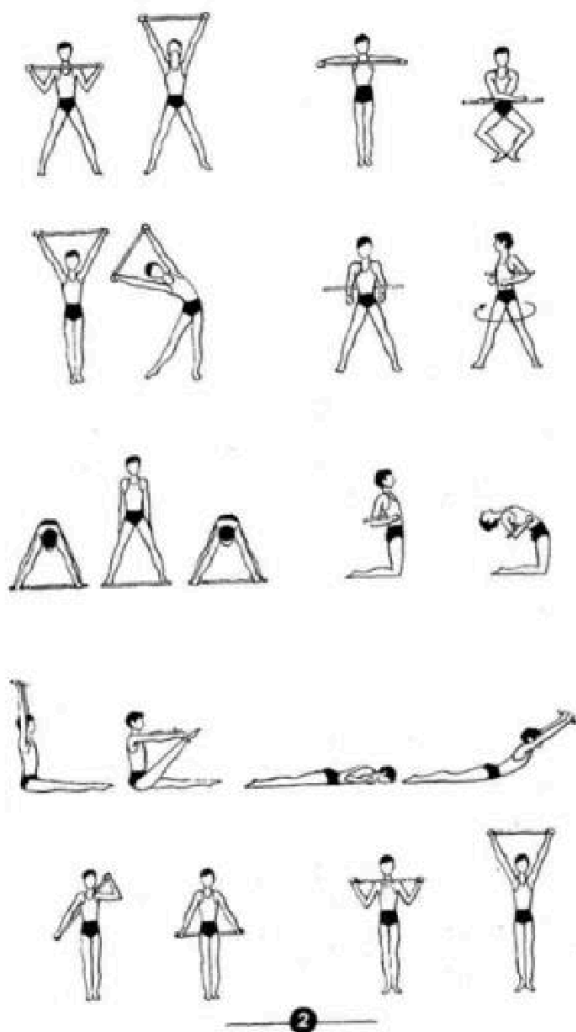
- 1 – прыжком влево перепрыгнуть через мяч;
- 2 – прыжок на месте; 3 – прыжком вправо перепрыгнуть через мяч; 8

Упражнение с палкой.

Упражнения с палкой вырабатывают правильную и ровную осанку, укрепляют мышцы спины, улучшают координацию движений и гибкость.

Несмотря на всю простоту гимнастической палки, некоторые мышцы и связки лучше всего поддаются проработке только с помощью этого предмета. Палка приносит в упражнения дополнительную нагрузку, ориентир для правильной техники выполнения движений.

Палка - прекрасный контроль симметричности выполнения упражнений, что так же важно для выравнивания осанки, работы над мышечным дисбалансом.



I. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу;

1 – палку на грудь;

2 – поднимаясь на носки, палку вверх;

3 – палку на грудь;

4 – и. п.

Повторить 4-5 раз.

II. И. п. – о. с, палка впереди;

1-2 – приседая, перевернуть палку правым концом влево;

3-4 – и. п.

Повторить 10-12 раз.

III. И. п. – палка сверху;

1 – наклон вправо, перенося тяжесть тела на левую ногу, правую на носок;

2 – и. п.,

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

IV. И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;

1 – поворот туловища направо;

2 – и. п.,

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

V. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу;

1 – наклоняясь вперед, положить палку на пол;

2 – выпрямиться, руки вниз;

3 – наклоняясь вперед, взять палку;

4 – и. п.

Повторить 8-10 раз.

VI. И. п. – стойка на коленях, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;

1-2 – наклон назад прогнувшись;

3-4 – и. п.

Повторить 6—8 раз.

VII. И. п. – сед, палка сверху хватом на ширине плеч;

1 – поднимая правую вверх – вперед, коснуться палкой голени;

2 – и. п.;

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 8-10 раз.

VIII. И. п. – лежа на животе, палка хватом на ширине плеч под подбородком в согнутых руках;

1-2 – прогнуться, поднимая туловище, палку вверх;

3-4 – и. п.

Повторить 6-8 раз.

IX. И. п. – о. с., палка внизу;

1-2 – сгибая левую руку, перенести палку через голову вниз – сзади;

3-4 – обратным движением и. п.;

5-8 – то же, сгибая правую руку.

Повторить 4-6 раз.

X. И. п. – о. с., палка внизу;

1 – прыжок на носках, палку на грудь;

2 – то же, палку вверх;

3 – то же, палку на грудь; 6

Упражнения с большим мячом.

Работа с большим мячом способна не только разнообразить занятия, но и поможет проработать мелкие и глубокие мышцы в динамике и статике. При выполнении движений на растяжку, гибкость или укрепление мышц ребенок вынужден ментально и физически концентрироваться на процессе для сохранения баланса, что в 2 раза усиливает конечный результат.



I. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1-2 – поднимаясь на носки, мяч вверх в обеих руках;
3-4 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны, мяч в левой руке.
Повторить 4-5 раз.

II. И. п. – о. с, мяч перед грудью;

1 – бросить мяч вверх;
2 – присесть и поймать мяч;
3 – и. п.

Повторить 8-10 раз.

III. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью;

1 – поворотом туловища направо ударить мячом об пол за правой ногой;
2 – поймать мяч и и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 6—8 раз. При повороте не сдвигать ступни.

IV. И. п. – о. с, мяч вверх;

1 – наклон вперед, положить мяч на пол;

2 – выпрямиться, руки за голову;

3 – наклон вперед, взять мяч;

4 – и. п.

Повторить 6-8 раз.

V. И. п. – стойка на коленях, мяч перед грудью;

1 – левую в сторону на носок, наклон влево, мяч вверх, смотреть на него;

2 – и. п.;

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.

VI. И. п. – стойка на коленях, мяч перед грудью;

1-2 – наклон назад прогнувшись, мяч вверх;

3-4 – и. п.

Повторить 6-8 раз.

VII. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – поднимая правую, передать мяч под ней в левую руку;

2 – и. п., но мяч в левой руке;

3-4 – то же с другой ноги.

Повторить 6-8 раз. Принимая и. п., выпрямлять спину и поднимать голову.

VIII. И. п. – упор стоя на коленях, мяч на полу между руками;

1-2 – левую назад, мяч в правой руке вверх;

3-4 – и. п.;

5-8 – то же с другой ноги и руки.

Повторить 4-6 раз.

IX. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – мах правой вперед с ударом мяча об пол под ногой;

2 – опуская правую, поймать мяч левой рукой;

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.

X. И. п. – о. с, руки на поясе, мяч на полу перед ногами;

1 – прыжок вперед ноги врозь (за линию мяча);

2 – прыжок вперед ноги вместе (впереди мяча);

3 – прыжок назад ноги врозь (на линию мяча);

4 – прыжок назад ноги вместе в и. п. 15

Повторить 8-12 раз.

Упражнения с мячом в паре.



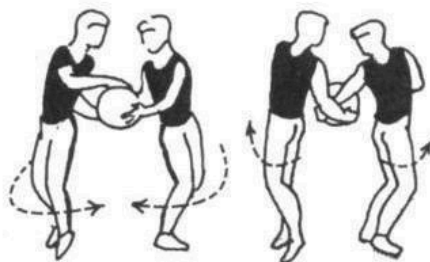
Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами

Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча.



Стойка ноги на ширине плеч, в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его своему партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч

Передачу мяча производить на доступном расстоянии.



Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо

Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Вторым, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.



Лежа на животе, мяч держать вверх. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять мяч прямыми руками и прогнуться

Упражнение выполнять с максимальной возможной амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать.



Лежа на боку, мяч держать вверх. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение

Руки в локтевых суставах не сгибать и удерживать мяч точно над головой.

neurok.sdam.ru

Заключение.

Подводя итоги, можно сказать, что эти методические рекомендации помогут родителям в организации дополнительных занятий дома.

С другой стороны, такие занятия помогут детям более осознанно подходить к самостоятельной работе по общефизической подготовке.

Хорошо подготовленный физически ребенок сможет более быстро и качественно усваивать учебный материал на занятиях хореографией. И ещё важный аспект для ребёнка – быть не хуже других, что позволит ему быть психологически более уверенным в себе на учебных занятиях и при изучении танцевального репертуара.

Литература.

1. Собинов Б.М. «Танцующая гимнастика», М., 1972 г., 176 с..
2. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 125 с.
3. Конердинг М. А. Упражнения с гимнастическим мячом / М. А. Конердинг, А. Седельмейер. – СПб. : ПасТер, 2001. – 26 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72с

ССЫЛКИ НА УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1. Физическая культура, 1-4 класс, (В. И. Лях):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>
2. Физическая культура, 5-7 класс, (М. Я. Виленский):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>