

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
Краснодарский педагогический колледж**

ул. Ставропольская, 123/Г

(861)233-73-31, (861) 234-33-23

РЕЦЕНЗИЯ

*на методическую разработку Лазебной Анны Николаевны,
«Развитие физических природных данных детей средствами партерной
гимнастики» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Азбука танца», педагога дополнительного образования
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования муниципального образования город Краснодар
«Центр детского творчества и искусств «Родник»*

Методическая разработка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука танца» по предмету «Партерная гимнастика» разработана педагогом дополнительного образования Лазебной Анной Николаевной предназначена для педагогов и руководителей, работающих с детьми младшего школьного возраста детских хореографических коллективов учреждений дополнительного образования, детских школ искусств, учреждений культуры. Количество страниц – 24.

Автор успешно аргументирует свою собственную точку зрения тем, что занятия партерной гимнастикой дают хорошую основу для дальнейшего танцевального развития детей, способствуют развитию двигательного аппарата и оснащают его двигательными навыками. А учебный и воспитательный процесс по партерной гимнастике строится с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.

Актуальность и педагогическая целесообразность методической разработки заключается в том, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития. Программа по хореографии сочетает в себе аспекты физического оздоровления и эстетического развития ребенка, что отвечает требованиям современности.

Методическая разработка имеет практическую направленность. Достаточно подробно автором представлены в работе теоретические и практические вопросы развития природных физических данных у детей младшего школьного возраста, раскрываются психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, описанный комплекс упражнений партерной гимнастики сопровождается рекомендациями по их практическому использованию. Применение на практике данных рекомендаций будет способствовать повышению уровня преподавания и результативности усвоения учебного материала обучающимися, повышению их мотивированности на занятиях хореографией, на участие в фестивалях и конкурсах муниципального, краевого и всероссийского уровня.

Методическая разработка Лазебной А.Н. обеспечивает теоретическую и практические основы образовательного процесса и могут быть использованы в качестве методического обеспечения учебных программ указанной

направленности, рекомендуются в помощь к работе педагогам-хореографам дополнительного образования и использованию в других образовательных учреждениях, осуществляющих дополнительное образование детей.

25.10.2024 г.

Председатель цикловой методической комиссии
обще профессиональных дисциплин
профессиональных модулей ГБПОУ КК КПК,
Почётный работник СПО РФ

Подпись Литовченко Т.Н.
удостоверяю

Подпись

/Т.Н. Литовченко/

УДОСТОВЕРЯЮ



руководителя

И. Завгородняя

расшифровка

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ «РОДНИК»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Развитие физических природных данных детей средствами партерной гимнастики»



*к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Азбука танца»*

Автор-составитель: Лазебная А.Н.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»

Краснодар, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Аннотация..... | 3 |
| Введение..... | 4 |
| 1. Роль партерной гимнастики для обучающихся на занятиях хореографией..... | 5 |
| 2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста..... | 7 |
| 3. Комплекс упражнений партерной гимнастики для развития физических природных данных детей младшего школьного возраста..... | 10 |
| Заключение..... | 23 |
| Список литературы..... | 24 |

АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка посвящена проблеме развития физических природных данных детей младшего школьного возраста средствами партерной гимнастики. Будет полезна педагогам, работающим с детьми подготовительного и первого года обучения в детских хореографических коллективах и по программам учреждений дополнительного образования.

Цель данной работы: описать практический опыт (упражнения, приемы, методы), способствующие развитию хореографических данных обучающихся на начальном этапе обучения.

В методической разработке содержится практический материал, который основан на эффективных педагогических технологиях, применяемых в учебном процессе. В помощь педагогам подобран комплекс упражнений, показаны способы и методы их применения на примерах собственного опыта, имеющегося у автора.

ВВЕДЕНИЕ

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Практика хореографической педагогики показывает, что с идеальными профессиональными данными людей практически не бывает. Чаще всего ученики обладают средними и даже ниже средних профессиональными данными. Поэтому приходится устранять недостатки физических данных (сколиоз – искривление позвоночника, плоскостопие, лордоз, кифоз). Чтобы разработать, растянуть данные, приобрести эластичность тела, упругость существует гимнастика на полу – «партерная гимнастика».

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а также джазовому и модерн танцу, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы обучающиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ребенка позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных, а также исполнительского мастерства обучающихся.

1. Роль партерной гимнастики для обучающихся на занятиях хореографией

Занятия партерной гимнастикой, особенно на занятиях классического танца, позволяют наиболее быстро развить и укрепить физический аппарат ученика. Правильный подбор комплекса упражнений даст возможность значительно активизировать мышечный потенциал, снизить вероятность травматизма, повысить выносливость. В результате занятий обучающиеся приобретут новые навыки психофизического самоконтроля, получат возможность более точно и правильно выполнять требования педагога. Определим цель и задачи занятия партерной гимнастики. Основную цель мы видим в развитии физических данных обучающихся для более успешного освоения того или иного вида танца.

Поставленная цель обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- развитие общей пластики;
- развитие силы и эластичности всех комплексов мышц;
- развитие силы и эластичности связочного аппарата;
- увеличение амплитуды шага;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие гибкости тела;
- работа по развитию вестибулярного аппарата и координации движений;
- развитие выносливости и техники выполнения упражнений;
- развитие прыгучести;
- изучение основ техники безопасности движения.

В решении задач педагог может использовать два метода обучения. Первый – метод целостного освоения упражнения: практически любое упражнение, степень сложности которого соответствует уровню подготовки обучающихся, может быть освоено полностью. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят основные элементы, и элементы, позволяющие более сложные упражнения. Для этого применяется второй основной метод - метод обучения посредством расчленения движения на составные элементы. Он используется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок.

Отметим, что в процессе работы над упражнением большое значение имеют методические указания преподавателя. При помощи методических рекомендаций обучающиеся могут представить собственные действия, при этом педагог должен чутко реагировать на исполнительский характер движений, вносить необходимую коррекцию, тем самым применять принцип обратной связи. Но важным моментом в обучении становится действий со стороны самих обучающихся.

В работе над упражнением педагог обращает внимание на способы

фиксации движения, с помощью которых в мышечной памяти будут закрепляться наиболее верные положения, характерные для той или иной части упражнения.

Задачи, которые ставит перед собой педагог гимнастики должны включать в себя: работу над общей пластикой, эластичностью, силой всех групп мышц, увеличением подвижности суставов, укреплением связок ребенка.

Для этого разрабатываются специальные виды упражнений, развивающие гибкость позвоночника, силу мышц спины без увеличения их объема. Необходимая постановка корпуса во многом зависит от степени выворотности ног, достижению которой посвящена значительная часть занятия гимнастики. Мы знаем, что хореографическое искусство требует от исполнителя все больше средств технической выразительности и, прежде всего, максимальной амплитуды шага, но необходимо помнить, что овладение шагом является лишь базовым условием, но совершенство приходит с умение владеть этим шагом, удерживать ноги с легкостью на необходимой высоте и в строго заданной позе. Для полного освоения танцевального шага требуется развитие не только мышц ног, но и мышц спины и пресса. Специальный режим позволит увеличить силу мышц без значительного увеличения их поперечного объема, сохраняя тем самым удлиненную форму. В этом заключаются высокие эстетические критерии гимнастики и балета.

В системе занятий уделяется большое внимание развитию голеностопного сустава и конкретно – подъема. Мастерство обучающихся во многом будет зависеть от степени усвоения ими технических сложностей, основой которого является подготовленное тело и широкий диапазон профессиональных возможностей. Искусство танца совершенно немыслимо без полной гармонии артистизма, выразительности и виртуозной техники. И здесь урок гимнастики призван освободить педагога от необходимости тратить время на выработку данных, а дать возможность уделять больше внимания формированию выразительного и виртуозно профессионального артиста. Именно правильная работа над собой позволит будущему артисту балета овладеть комплексом расслабляющих и реабилитирующих упражнений при переутомлении, а подготовленные мышцы радикально снизят возможность травматизма.

На занятиях необходимо прививать обучающимся понимание разницы между статикой и динамикой, так как динамичность в канонизированной технике дается лишь выработкой силы. И любая статичная поза должна быть мышечно осмысленна настолько, чтобы давать впечатление бесконечности и легкости. Отсутствие дерганных движений и размытых, не имеющих точек поз является первым свидетельством подготовленности мышечного аппарата.

Результативность упражнений в партерной гимнастике во многом будет зависеть от варьирования темпов и количества исполняемых движений. Педагог должен следить за тем, чтобы: обучающийся четко и правильно прорабатывал прежде всего упражнения в медленном темпе, следил за

работой своего тела, зарабатывал навыки многократным повторением движения. При достижении желаемого результата темп упражнения можно увеличивать, при этом число повторений сокращать. Осознав механику движений, обучающийся сможет сам исправлять ошибки.

В предлагаемой методике важно подчеркнуть вариативность деталей. Педагогу следует учитывать конкретные особенности подготовки и развития обучающихся каждого года обучения, каждого класса. Бахрар И. И. и Дорохов Р. Н. неоднократно отмечали неравномерность морфологического и функционального развития детей в различных возрастных группах. «Периоды ускоренного роста чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятная для развития тех или иных физических качеств являются периоды, совпадающие с возрастной интенсификацией соответствующих способностей».

2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Одним из важнейших факторов эффективности учебно-воспитательного процесса является доскональное знание руководителем коллектива возрастных особенностей детей и умение их использовать в практической деятельности, то есть уметь моделировать и решать типичные психолого-педагогические ситуации.

Возрастная периодизация является условным разделением жизненного цикла, возрастные периоды измеряют годами. Развитие ребёнка происходит в течение нескольких периодов.

Возрастной период – отрезок жизни индивида, достигает определённой степени развития и имеет характерные, относительно устойчивые качественные особенности.

Особенности психофизического развития детей младшего школьного возраста и их учёт в организации хореографической деятельности. Младший школьный возраст (6-10 лет) включает в себя потенциал умственного развития детей. Комплексное развитие детского интеллекта в младшем школьном возрасте идёт в разных направлениях:

1. Усвоения и активного использования языка как средства мышления.
2. Соединения и взаимообогащения всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического. У первоклассников и второклассников доминирует наглядно-действующее и наглядно-образное мышление, в то время как ученики третьих и четвертых классов в большей степени опираются на словесно-логическое и образное мышление.

В младшем школьном возрасте организм ребёнка интенсивно растёт и развивается. За год длина тела увеличивается где-то на 4-5 см., масса тела – на 2-3 кг. До 10 лет мальчики и девочки растут примерно одинаково. Но рост мальчиков в 7 лет увеличивается за счёт длины ног, а у девочек – за счёт длины корпуса. В младшем школьном возрасте продолжается развитие

скелета. Позвоночник сохраняет очень большую гибкость, особенно в грудном отделе. Кости таза до 7 лет только начинают срастаться, поэтому резкие сотрясения могут привести к смещению. Исходя из этого, детям не следует давать упражнения с резким сотрясением тела, особенно высокие прыжки.

До 8-10 лет начинается активное развитие мускулатуры. Однако рост мышечных волокон происходит неравномерно. Мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, а мышцы-разгибатели – развиваются позже, поэтому детям трудно изучать точные движения руками.

В возрасте 7-10 лет происходит ускоренное развитие двигательного анализатора в коре головного мозга. В то же время, вегетативная система отстаёт в развитии от двигательной функции организма. Когда растёт ребёнок, происходит экономизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце ребёнка и органы дыхания легко приспособляются к нагрузкам и быстро восстанавливают свою работоспособность, непосильные физические упражнения могут стать причиной нарушения ритма сердца, изменения кровяного давления. Поэтому рациональные нагрузки, изменение их с отдыхом, постановка правильного ритмичного дыхания является обязательным при проведении хореографических занятий. У детей младшего школьного возраста костно-мышечный и связочный аппараты ещё очень слабы и находятся в стадии развития, поэтому не следует их перегружать.

У детей в этом возрасте ещё недостаточно развиты стопы. Развёртывание стопы с возрастом постепенно увеличивается, что обусловлено соотношением частей тела и центром тяжести. Несмотря на это, на занятиях нельзя форсировать формирование выворотности, а следует проводить занятия в не выворотных позициях (1, 2 и 3-й).

С возрастом у ребёнка развивается и прыжок. Начиная с 6-7 лет, симметричные движения ног при повторных прыжках сохраняют заданное положение. К шести годам прыжки следует использовать очень осторожно. Скорость движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате центральных отделов нервной системы. В своей работе руководитель коллектива должен не переутомлять детей несоответствующими их психофизиологическим возможностям темпами и продолжительностью занятий. Точность воспроизведения мышечного напряжения у детей 7-10 лет ещё не велика, как и способность нервной системы к более длительному поддержанию состояния непрерывного возбуждения нервных центров при статическом напряжении. Поэтому нельзя ставить детей в позу на длительное время, как, например, занятия у станка в форме, общепринятой для классического танца (экзерсис за одну руку в выворотном положении). Длительные нагрузки при изучении танца в одном и том же ритме также давать не следует, а надо чередовать их с фазами переключения, восстановления и стимуляции моторики в виде более лёгких мышечных усилий.

У детей младшего школьного возраста процессы возбуждения продолжают преобладать над процессами торможения. Ощущение и

восприятие у них развиваются интенсивно и опережают развитие мышления. В возрасте 6-7 лет происходят существенные изменения в высшей нервной деятельности ребёнка: повышается роль слов и словесных образов, усиливается и значение осознанного действия. В семь лет интенсивно развиваются основные свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность; чётко проявляются индукционные отношения, концентрируются последовательные торможения, влияющие на процессы возбуждения. В этот период для руководителя коллектива открываются новые возможности в системе обучения и воспитания. Руководителю коллектива для правильного проведения учебного процесса надо знать, какие виды раздражителей и формы их усиления соответствуют каждому возрасту.

От 6 до 7 лет сильнейшим средством в развитии, тренировке и деятельности всех функций нервной системы этого возраста остаётся игра. Этот период в жизни детей – период развития фантазии и воображения. Надо подбирать такие игровые танцы, которые отвечали бы их возрасту. Кроме игрового рефлекса, в этом возрасте рефлексорным усилением выступает слово.

Цель хореографического обучения – дальнейшее развитие мышц путём увеличения и усложнения тренировочных упражнений, техническое совершенствование знакомых и усвоения новых танцевальных движений; развитие творческой активности, артистичности и трудолюбия, воспитание танцевальной и сценической культуры, интереса к хореографии.

Особенности методики проведения хореографических занятий с детьми младшего школьного возраста (6-10 лет). Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме и продолжаются 40-60 минут. Группа должна насчитывать не более 20 детей.

Занятия должны строиться на широком материале, который нравится детям, поскольку однообразная деятельность утомляет их. Не следует долго задерживать внимание детей на одном движении, потому что ребёнок в них не устойчив. Между составными частями занятия надо делать паузы, чтобы переключить внимание детей.

Каждая часть занятия должна включать повторение предыдущего и изложение нового материала с обязательным его закреплением. На каждом занятии детям необходимо сообщать, что именно они сегодня будут делать, чему должны научиться, сосредоточить их внимание на достижении поставленной цели. Новый материал лучше подавать в небольшом объёме, с нарастанием степени сложности, повторяя его к сознательному усвоению детьми. Подбирать движения к играм, этюдам, танцам, хороводам следует не очень сложные, чередуя моменты оживления со спокойствием. При разучивании движений, которые по содержанию и форме должны совпадать с музыкой, педагог показывает детям, какими средствами ими можно лучше овладеть и выразительно, непринуждённо выполнять под музыку.

С первых занятий руководитель коллектива должен установить порядок, дисциплину в коллективе и следить за их соблюдением. Это приучает детей к собранности, самостоятельности. Дети должны осознать,

что посещение занятий – обязанность каждого.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Важное значение в организации хореографической работы имеет правильное планирование и распределение материала. Годовой материал распределяется по степени сложности по кварталам; квартальный – по месяцам; материал каждого месяца – по неделям; недельный – поурочно. Каждое занятие должно быть заранее продумано, обоснованное и записано. Следующее занятие должно продолжать предыдущее, логично развивая, детализируя и усложняя его.

2. Физическая нагрузка детей должна соответствовать их возрастному психологическому развитию, поскольку от этого зависят успехи и в учёбе, и здоровье. Игры и танцы должны требовать значительных волевых усилий.

3. Важным условием успешного проведения занятия является его атмосфера и организованность. Уважение к личности ребёнка лежит в основе формирования правильных взаимоотношений между педагогом и детьми. Доброжелательность в отношении к детям и одновременно высокая требовательность создают соответствующую атмосферу, способствующую успешному проведению учебно-воспитательного процесса.

4. Важно воспитывать художественный вкус, интерес к музыкальному и театральному искусству.

3. Комплекс упражнений партерной гимнастики для развития физических природных данных детей младшего школьного возраста

Цель – развитие физических природных данных детей младшего школьного возраста средствами партерной гимнастики

Задачи:

1. Развитие двигательных функций, профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка) при помощи вспомогательных (подготовительных) физических упражнений.

2. Исправление недостатков в осанке, таких, как прогиб в поясничном отделе (лордоз), сутулость (кифоз), асимметрия лопаток (сколиоз в незначительной степени) корригирующими упражнениями на полу в положении, разгружающем позвоночник (сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях), маршевыми упражнениями.

3. Воспитание навыков координации движений в различных видах бега, шагов, прыжков, в упражнениях на полу, а также формирование музыкально-ритмической координации движений.

4. Выработка правильной осанки (позы тела), то есть постановка корпуса (торса, туловища), рук, ног, головы. Обеспечивающая ученику устойчивость (апломб) в подготовительных упражнениях (в различных видах шагов, бега, прыжков).

Схема построения занятия

В начале и в конце занятия поклон. Музыкальный размер (далее – м.р.) 4/4, 2/4, 3/4 (марш, полька, вальс).

- I. Вводная часть – маршировка, упражнения для шеи и головы, плеч и лопаток, наклоны и повороты корпуса.
- II. Подготовительная часть включает активно-пассивные и активные физические упражнения на полу – разогрев, растяжка на коврике.
- III. Основная часть – партерный урок
- IV. Заключительная часть

I. Вводная часть

1. Поклон
2. Марш по кругу:
 - а) с вытянутого носка, выворотом, разворачивая пятки;
 - б) ходьба на пятках;
 - в) ходьба на полупальцах;
 - г) ход, высоко поднимая колени, вытянутый носок касается колена опорной ноги (также на полупальцах);
 - д) марш на месте.
3. Упражнения для головы и шеи: повороты и наклоны головы, полукруг спереди подбородком по груди, сзади – затылком по спине.
4. Упражнения для плеч и лопаток:
 - а) подъем и опускание плеч;
 - б) квадрат плечами вперед и назад;
 - в) круговое движение плечами вперед и назад.
5. Наклоны и повороты корпуса
держа натянутую скакалку в руках (в 3 сложения):
 - а) наклоны вперед;
 - б) в сторону (руки наверху);
 - в) поворот вправо-влево (руки перед собой).
6. Demi plie по 6 позиции и releve. Grand plie по 6 позиции.
7. Стопы (босиком). Стоя:
 - а) катаем массажный мяч или палочку для стоп. С надавливанием катаем мяч от пятки до кончиков пальцев и обратно;
 - б) для улучшения чувствительности пальцев стопы, активности мышц сгибателей и разгибателей пальцев ног.
Подъем пальцами ноги различных предметов с пола (карандаша, полотенца, подушечки и т.д.);
 - в) собираем пальцами стоп полотенце, эластичную ленту на полу («Гусеница ест травку»).

Рекомендации по исполнению

На что необходимо обращать особое внимание:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжести тела с одной ноги на другую при спокойном корпусе;
- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без излишнего напряжения (особенно мышц шеи);

- на правильное положение ног (особенно стоп) во время движения;
- на правильное положение корпуса (держать прямо, надплечья опущены, грудная клетка слегка развернута), голова не запрокидывается и не опускается вниз.

Маршировка проводится под музыку по залу вдоль станков: шеренгой, колонной, по кругу, под диагонали, по прямой линии, расходятся направо, налево, объединяясь в пары, четверки, при этом следя за дистанциями и интервалами.

Сначала темп спокойный (м.р. 4/4), затем ускоряется. С марша переходить на ритм вальса $\frac{3}{4}$, акцентируя первую четверть, затем на ритм 2/4 – ритм польки и перейти на легкий бег. Маршировка комбинируется с резкими движениями отведения назад вытянутых и согнутых в локтях рук в горизонтальном положении с вращательными движениями рук, согнутых в локтях (при сутулости).

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Увеличивать нагрузку постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, разучивая, углубляя, закрепляя, добиваясь качественного исполнения.

2. Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, мышц шеи и грудных мышц.

3. Темп движений вначале занятия медленный, затем постепенно ускоряется.

4. В течение всего занятия упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление.

5. Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Рекомендации к исполнению вспомогательных и корригирующих упражнений на полу.

Задачи подготовительных упражнений:

- организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки, и суставы для классического экзерсиса;

- исправлять имеющиеся недостатки.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2-4 раза, затем 8-16 раз. Активные упражнения выполняются учащимися на полу самостоятельно. Активно-пассивные – с помощью другого человека или при упоре. Упражнения на расслабления дают ученикам отдых.

Упражнения на полу создают максимум условий сосредоточиться на мышечных ощущениях, учат сознательно, учат сознательно управлять мышцами, позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу 3 цели:




повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения исправляют недостатки в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Цель – подготовить детей к освоению программ базового и углубленного уровня по предмету «Классический танец».

II. Подготовительная часть

Упражнения, сидя на коврик

| | |
|---|--|
|  | <p>8. Сидим на натянутых стопах (на пальцах), колени подняты вверх, руки на полу по бокам корпуса, спина подтянута.</p> |
|  | <p>9. Из предыдущего положения переходим в «позу собаки» на пальцах. Перенести руки вперед, вытягивая ноги в коленях, поднимая попу вверх, тяжесть корпуса распределяем и на руки. Развиваем подъем.</p> |
|  | <p>10. «Поза китайского божка» Сидим на конце ковра, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Локти за коленями, кисти рук и пальцы обхватывают плюсовые косточки ног и помогают развернуть стопы в I позицию. Спина совершенно ровная, подтянута. Способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>11. «Складочка» Продолжаем держать стопы руками, вытягиваем ноги в коленях, скользя по полу вперед при этом стопы, сохраняют выворотную I позицию. Грудью и подбородком прижимаясь плотно к ногам.</p> |
|  | <p>12. Работа стоп по 6 позиции: а) «Иголочка»: стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола («уколоть пол»);</p> |
|  | <p>б) «утюжок»: стопы «на себя», сокращены пальцы ног направлены вверх, колени натянуты так, что пятки поднимаются на воздух;</p> |
|  | <p>Работа стоп по I позиции: в) стопы в выворотном сокращенном состоянии, колени натянуты, мизинцы касаются пола;</p> |
|  | <p>г) вытянутое, выворотное положение ног, мизинцы на полу (стопы не косить). Способствует выворотности, растяжению ахиллова сухожилия.</p> |



13. Сидя на «лягушке»:
 а) медленно наклоняем корпус вперед вниз с идеально ровной спиной, подбородок поднят, руки в замок за головой, локти отведены в стороны. Наклоняемся и задерживаем корпус в нижнем положении, не касаясь пола. Также медленно возвращаем корпус в исходное положение (повторяем неоднократно);
 б) в конце вытягиваем руки вперед, укладываем грудную клетку на ноги, подбородок на пол.

14. Упражнение «Барби» (верхний пресс – скручивание)

а) лежа на «лягушке» на спине, руки в замок за головой. Поднять вверх корпуса лопатки от пола («выход»), лечь на пол («вдох»);

б) нижний пресс

лежа на спине поднять ноги с натянутыми стопами на 90° от пола, опустить с сокращенным подъемом (8-12 раз);

в) верхний пресс

лежа на спине поднять корпус, сесть, наклониться. Сложиться к ногам, обхватив стопы руками в замок (максимально укладываем живот на бедра). Лечь в исходное положение на спину.

III. Основная часть

15. Упражнения на растяжку (сидя на «лягушке»):



а) берем правую ногу левой рукой (рука проходит за икрой, пальцы кисти обхватывают плюсовые косточки стопы и разворачивают стопу в выворотное положение в сокращенном состоянии), вытягиваем ногу в колене вперед наверх (перед носом). Стопа параллельна полу. Спина, позвоночник подтянуты наверх. Правая рука помогает развернуть стопу, держась за пятку;

| | |
|--|--|
|  | <p>б) берем правую ногу левой рукой за пятку снизу и вытягиваем вперед наверх перед собой выворотом. Спина идеально прямая. Правая рука на коврик у правой ягодицы;</p> |
|  | <p>в) берем правую ногу правой рукой за пятку снизу, вытягиваем ногу в сторону (чуть за плечо);</p> |
|  | <p>г) чтобы растянутся еще больше, берем правую ногу за щиколотку противоположной рукой (левой) и заводим назад за голову на 180° – 200°. Можно держать ногу двумя руками.</p> |




16. Поперечный шпагат (удлинение внутренней поверхности бедра):



а) сидим, ноги максимально раскрыты в стороны, вытянуты, колени наверх, стопы дотянуты, мизинцы на пол.

Наклон корпуса к правой ноге, касаясь ребрами бедра, правое плечо вперед. Одноименной рукой берем стопу за пятку изнутри, другой сверху внешний край стопы;



б) наклон вперед начинаем в тазобедренном суставе. Грудью, руками, подбородком, животом касаемся пола.




17. Упражнения на гибкость (одновременно на выворотность)

| | |
|---|--|
|  | а) лежа на животе в позе «лягушки» прогнуться назад. Подвздошные кости на полу, подошвы стоп вместе; |
|  | б) ноги раскрыты в поперечный шпагат, прогнуться назад (подвздошные кости на полу); |
|  | в) лежа на животе, собрать ноги назад вместе (поза змеи, «кобры»), прогнуться назад; |
|  | г) из предыдущего положения, только согнуть колени, сделать «коробочку», «колечко»; |
|  | д) из предыдущего положения взяться руками за пальцы стоп, сделать «лодочку»; |

| | |
|--|--|
|  | <p>е) из предыдущего положения отпустить одну ногу, а другую взять одной или двумя руками – «поза лука»;</p> |
|  | <p>ж) «промокашка» из положения стоя на коленях;</p> |
|  | <p>з) мостик, стоя на коленях.</p> |

18. Упражнения для силы спины:

| | |
|---|---|
|  | <p>а) лежа на животе, руки сзади в «замок» у попы. Поднять корпус от пола на 90° и задержать в этом положении несколько счетов (повторить 4-8 раз);</p> |
|  | <p>б) сделать предыдущее упражнение, руки «в замок» за головой. Собрать лопатки и отвести локти до предела.</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>19. «Поплавок» или «ёжик» сворачивается в клубок, пряча живот.</p> |
|  | <p>20. а) «Уголок»</p> |
|  | <p>б) «разножка»</p> |

в) «ножницы» - нижний пресс.

21. Упражнения на растяжку:

а) круговое через «поперечный шпагат». Из положения, сидя на коврик, ноги вперед, руки в стороны.

Резко раскрыть ноги в поперечный шпагат, лечь на живот (руки вперед на пол – «щучка»), ноги собрать назад, прогнуться. Все обратно: резко раскрыть ноги в поперечный шпагат, сесть, собрать ноги вперед и наклониться к ним, обхватив руками, как петлей, пятки;

б) «качели» (лежа на спине) поднять ноги на 90°, раскрыть в поперечный шпагат, сделать пружинистые движения, доставая пол стопами, при этом помогая руками;

в) из предыдущего движения – собрать ноги наверх на 90°. Grand battement jeté в пол «разрывая» в шпагат и опять собрать наверх на 90°;



г) «поза плуга» – из положения на 90° опустить ноги назад за голову (колени, стопы дотянуты и пальцами касаются пола);

д) «солнышко» - из положения «поза плуга» взяться руками за пятки изнутри. Рисуем натянутыми пальцами ног целый круг, не отрывая стоп от пола. Руками помогаем опускать ноги, раскрывая в шпагат, доводим вперед в 6 позицию. Исполняем сначала, с «позы плуга».





22. Из поперечного шпагата повернуться на продольный, положить корпус на переднюю ногу, держа двумя руками стопу. «Бревнышком» прокатится вперед или назад. Прогнуться назад в кольцо (сидя на шпагате). Удлиняет мышцы передней поверхности бедра, задней поверхности ног.





23. Диагональ

- а) лёгкий бег;
- б) бег с вытянутыми пальцами ног по попе;
- в) бег с высоко поднятыми коленями;
- г) боковой галоп;
- д) подскоки;
- е) enboite носком в пол.

24. Прыжки:

- а) поджатый, трамплин, чередуя;
- б) «Буратино». Колени вместе, а ноги раскрываются одна – вперед, другая – назад;
- в) échappé (6-2 позиция), 2 «барабанчика» с руками;
- г) шаг в I позицию, «лягушка»;
- д) м.р. $\frac{3}{4}$ «Бабочки» (руки крылышки). Pas de bourree suivi по 6 позиции вперед (2 такта), 2 «разножки» (2 такта).

IV. Заключительная часть

1. Основное построение для выхода из зала.
2. Подведение итогов занятия – указать на ошибки при выполнении упражнений партерной гимнастики, отметить положительные качества учащихся.
3. Поклон педагогу и концертмейстеру.
4. Выход из танцевального зала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все вышеизложенное является методологической основой деятельности педагога дополнительного образования по партерной гимнастике, грамотное владение которой приводит к хорошим результатам на практике. Соблюдение главных методов обучения (метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения движения на составные части), позволяют педагогу наиболее глубоко контролировать процесс усвоения обучающимися.

Большое значение имеют грамотные рекомендации педагога, которые помогут детям правильно понять работу мышц при исполнении движения, исправить ошибки, которые ребята не всегда способны самостоятельно контролировать.

Так же педагог может варьировать темп занятия и опираясь на уровень подготовленности группы, увеличивать, либо уменьшать, не только общий темп занятия, но и характер самого движения. Это заставляет обучающихся углубленно чувствовать работу своего тела – упражнение выполняется осмысленно.

Комплексы упражнений, составляемые педагогом, должны быть направлены как на развитие силы, укрепление суставов, эластичность связок, так и на повышение их подвижности; они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баднин, И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета : учебное пособие / И.А. Баднин. – Москва : Медицина, 1987. – 208 с.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца : первые три года обучения / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – Изд. 6–е, стер. – Санкт–Петербург : Лань, Планета музыки, 2016. – 239 с.
3. Барышников Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. С.-П.: «Респект» «Мокси», 1996. – 256 с.
4. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. Москва. 2004, Театралис.
5. Гимнастика / под ред. Л.П. Орлова. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 656 с
6. Гимнастика / под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 422 с
7. Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах // Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – № 6 – СПб., 1998. – С. 23-26.
8. Громов Ю. И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. [Текст] / Ю.И. Громов – Л., 1963.
9. Даренская Н.В. Развитие профессионального внимания на практических занятиях хореографических дисциплин [Текст] / Н.В. Даренская // Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. 1999 – С.34
10. Коробков А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости [Текст] / А.В. Коробков - М., 1995г. – С. 267
11. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И. Лях. – М.,1998 – С. 25
12. Лукьянова Л. А. Дыхание в хореографии. [Текст] / Л.А.Лукьянова. – М.: Искусство, 1979.
13. Рябкова И.А. Растяжка в гимнастике для детей младшего школьного возраста [Текст] / И.А. Рябкова. – М., 2012 – С. 22
14. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. [Текст]/ И.А. Виннер-Усманова, Е.С Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: «Человек», 2014.
15. Художественная гимнастика: История, становление и перспективы развития [Текст] / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - М., «Человек», 2014.



АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
**«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**
(МКУ КНМЦ)

ИНН/КПП 2310063396 / 231001001
ОГРН 1022301614565, ОКПО 55110945

Юридический адрес:

Коммунаров ул., 150, г. Краснодар, 350000

Фактический адрес:

Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059

Тел/факс: (861) 235-15-53

E-mail: info@knmc.kubannet.ru

От 24.04.2024 г. № 532

На № _____ от _____

СПРАВКА

дана педагогическим работникам муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества и искусств «Родник» в том, что опыт их работы был представлен в электронном сборнике материалов мероприятий городского методического объединения «Воспитание искусством как фактор развития личности», опубликованном в 2024 году.

| № | ФИО | Должность | Тема представленного опыта |
|----|--------------------------------|---|--|
| 1. | Богославская Юлия Владимировна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Изучение прыжков на 2 году обучения классическому танцу по программе «Экзерсис» |
| | Адаменко Мария Витальевна | концертмейстер | |
| 2. | Буланая Лариса Владимировна | директор, педагог дополнительного образования | Доклад «Организация взаимодействия педагогов и обучающихся в проектной деятельности» |
| 3. | Выголовская Юлия Сергеевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Знаки препинания в конце предложения. Слуховая дифференциация вопросительных, повествовательных и восклицательных предложений» |


| | | | |
|----|---------------------------------|--|--|
| 4. | Голубинская Светлана Васильевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Мир эмоций вокалиста» |
| | Семак Татьяна Викторовна | концертмейстер | |
| 5. | Григорян Людмила Иосифовна | заместитель директора, педагог-организатор | Доклад «Основные составляющие учебно-воспитательного пространства МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» при реализации проектно-исследовательской деятельности» |
| 6. | Демина Ирина Владимировна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Решай, смекай, отгадывай» |
| 7. | Денисова Ольга Александровна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Практический подход к формированию навыка двухголосного пения в работе с вокальным ансамблем мальчиков» |
| | Рагожина Елена Юрьевна | концертмейстер | |
| 8. | Дрига Ольга Ивановна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Необычный сувенир» |
| 9. | Ковина Ольга Александровна | педагог дополнительного образования | Доклад «Музыка как средство развития творческой индивидуальности» |
| 10 | Красножен Алла Владимировна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Исполнение дробных комбинаций в русском народном танце» |
| | Можайская Юлия Владимировна | концертмейстер | |
| 11 | Лазебная Анна Николаевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Подготовительные упражнения и работа в партере на занятиях по современному танцу» |
| | Покотило Татьяна Васильевна | педагог дополнительного образования | |
| | Малозония Ольга Борисовна | концертмейстер | |
| 12 | Логунова Лариса Викторовна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Подготовка к академическому концерту на начальном этапе обучения игры на гитаре» |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|
| 13 | Мальцева Татьяна Павловна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Весенняя история» |
| 14 | Мясникова Полина Викторовна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Путешествие в Тридевятое Царство» |
| 15 | Николаева Ольга Владимировна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Пейзаж в технике «Монотипия» |
| 16 | Спивакова Виктория Валерьевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Удивительные рыбы» |
| 17 | Пальчикова Марина Владиславовна | заместитель директора, педагог дополнительного образования | Доклад «Образовательные технологии и методы в обучении фортепиано» |
| 18 | Росоловская Людмила Николаевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Сила звука и эмоциональная выразительность» |
| 19 | Туркина Юлия Леонидовна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Позы классического танца: особенности изучения на середине зала» |
| | Куприй Инна Викторовна | концертмейстер | |
| 20 | Филимонова Елена Юрьевна | заместитель директора, методист | Доклад «Сущность художественно-эстетического воспитания обучающихся на современном этапе» |
| 21 | Ярусова Наталья Сергеевна | педагог дополнительного образования | Конспект занятия «Некоторые аспекты игры в ансамбле по программе «Музыкальное исполнительство (фортепиано)» |

Исполняющий обязанности
директора МКУ КНМЦ



Ю.Ю.Михненко

Герасименко И.Н., 
главный специалист МКУ КНМЦ,
т. 8(861) 235 15 44



*Воспитание искусством
как фактор
развития личности*

Краснодар
Городское методическое
объединение
2024

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар

Муниципальное казённое учреждение
муниципального образования город Краснодар «Краснодарский научно-
методический центр»

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«Центр детского творчества и искусств «Родник»

Воспитание искусством как фактор развития личности

*Электронный сборник материалов по мероприятиям
Городского методического объединения педагогических
работников учреждений дополнительного образования
Муниципального образования город Краснодар*

Краснодар
2024

Печатается по решению городского методического объединения работников учреждений дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Воспитание искусством как фактор развития личности»

Составитель сборника:

Филимонова Е.Ю., заместитель директора, методист МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»

Воспитание искусством как фактор развития личности : электронный сборник материалов по мероприятиям Городского методического объединения работников учреждений дополнительного образования муниципального образования город Краснодар / сост. Филимонова Е.Ю. – Краснодар : МКУ КНМЦ; МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник», 2024. – 155 с., ил.

В сборник вошли материалы мастер-классов и открытых занятий, методических выступлений педагогических работников, проведенных в рамках мероприятий городского методического объединения «Воспитание искусством как фактор развития личности».

Данное издание предназначено для специалистов, работающих в сфере дополнительного образования детей. Также собранные материалы могут быть полезны студентам, обучающимся по направлениям подготовки художественной и педагогической направленности, и всем заинтересованным лицам.

© Коллектив авторов, 2024

© МКУ КНМЦ, 2024

© МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник», 2024

Уважаемые коллеги!



Перед Вами сборник материалов по мероприятиям, организованным городским методическим объединением работников учреждений дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Воспитание искусством как фактор развития личности» на протяжении первой половины 2024 года.

Ежегодно городским методическим объединением проводятся практические семинары, круглые столы, мастер-классы, в рамках которых у педагогического сообщества есть возможность транслировать свой опыт профессиональной деятельности.

В данном сборнике собраны материалы целого комплекса мастер-классов и открытых занятий, методических выступлений педагогических работников Центра детского творчества и искусств «Родник».



В этом году широко представлены эффективные практики, применяемые в образовательной деятельности на отделении раннего развития детей, музыкального, хореографического, художественного отделений.

Продемонстрированное разнообразие используемых средств, применяемых в учебно-воспитательном процессе, может стать положительным моментом в повышении мотивации у обучающихся и активизации творческого процесса на занятии.

Надеемся, что материалы, вошедшие в сборник, будут Вам полезны!

*Е.Ю. Филимонова,
заместитель директора, методист
МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»*

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ СООБЩЕНИЯ, ДОКЛАДЫ

| | | |
|-----------------|---|----|
| Буланая Л.В. | Организация взаимодействия педагогов и обучающихся в проектной деятельности | 6 |
| Григорян Л.И. | Основные составляющие учебно-воспитательного пространства МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» при реализации проектно-исследовательской деятельности | 12 |
| Ковина О.А. | Музыка как средство развития творческой индивидуальности | 20 |
| Пальчикова М.В. | Образовательные технологии и методы в обучении фортепиано | 23 |
| Филимонова Е.Ю. | Сущность художественно-эстетического воспитания обучающихся на современном этапе | 28 |

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ, МАСТЕР-КЛАССЫ

| | | |
|------------------------------------|--|----|
| Богославская Ю.В. Адаменко М.В. | Изучение прыжков на 2 году обучения классическому танцу по программе «Экзерсис» | 38 |
| Выголовская Ю.С. | Знаки препинания в конце предложения. Слуховая дифференциация вопросительных, повествовательных и восклицательных предложений» | 43 |
| Голубинская С.В. Семак Т.В. | Мир эмоций вокалиста | 50 |
| Демина И.В. | Решай, смекай, отгадывай | 58 |

| | | |
|--|--|-----|
| Денисова О.А. Рагожина Е.Ю. | Практический подход к формированию навыка двухголосного пения в работе с вокальным ансамблем мальчиков | 68 |
| Дрига О.И. | Необычный сувенир | 76 |
| Красножен А.В. Можайская Ю.В. | Исполнение дробных комбинаций в русском народном танце | 80 |
| Лазебная А.Н. Покотило Т.В. Малозония О.Б. | Подготовительные упражнения и работа в партере на занятиях по современному танцу | 87 |
| Логунова Л.В. | Подготовка к академическому концерту на начальном этапе обучения игры на гитаре | 94 |
| Мальцева Т.П. | Весенняя история | 100 |
| Мясникова П.В. | Путешествие в Тридевятое Царство | 108 |
| Николаева О.В. | Пейзаж в технике «Монотипия» | 117 |
| Спивакова В.В. | Удивительные рыбы | 124 |
| Росоловская Л.Н. | Сила звука и эмоциональной выразительности | 130 |
| Туркина Ю.Л. Куприй И.В. | Позы классического танца: особенности изучения на середине зала | 141 |
| Ярусова Н.С. | Некоторые аспекты игры в ансамбле по программе «Музыкальное исполнительство (фортепиано)» | 150 |

Лазебная Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТДиИ «Родник»;
Покотило Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТДиИ «Родник»;
Малозония Ольга Борисовна,
концертмейстер
МАОУ ДО ЦДТДиИ «Родник»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И РАБОТА В ПАРТЕРЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография»
Направленность: художественная
Раздел программы: «Современный танец»
Год обучения: 3-й год обучения
Возраст детей: 12-13 лет
Дата проведения: 03 апреля 2024 года
Место проведения: МАОУ ДО ЦДТДиИ «Родник»
Отделение: хореографическое

1. ПЛАН- КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема занятия: Подготовительные упражнения и работа в партере на занятиях по современному танцу.

Вид занятия (тип занятия): открытое занятие комбинированного типа.

Цель: Закрепить пройденный материал. Укрепить и развить физические данные детей (укрепление мышц, связок и суставов), развить музыкальный слух, гибкость и выворотность, разработать стопы (подъёма) и устойчивость установить правильную осанку, увеличить шаг, развить координацию.

Задачи:

Обучающие

1. передать умения и навыки при исполнении движений;

2. акцент на осанку, позиции рук, ног, гибкость;
3. расширить знания детей о богатстве хореографии;

Развивающие

1. развивать хореографические способности детей;
2. развить и укрепить основные группы мышц;
3. развить выносливость, при выполнении «тяжелых» и амплитудных упражнений
4. развить гибкость и пластику тела;
5. освоить принципы управления мышцами своего тела (быстро и четко управлять нужной мышцей тела);

Воспитательные

1. пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства;
2. активизация творческих способностей;
3. умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом;

Прогнозируемые результаты занятия

После окончания занятия, обучающиеся будут:

знать: правила работы в партере;

уметь: выполнять упражнения партерного экзерсиса, танцевальных комбинаций на полу;

владеть: навыками самостоятельного выполнения упражнений и этюдов.

Методы:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

Педагогические технологии и приемы: игровые технологии, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии.

Методическое и материально-техническое обеспечение занятия

Методические материалы (дидактический, раздаточный):

записи с музыкой для занятия, внешние носители, конспект урока.

Материалы, инструменты: музыкальный инструмент (пианино), зеркала, коврики, блоки, форма для занятий.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

2. ПЛАН ЗАНЯТИЯ

| Этапы занятия | Предполагаемое время |
|--|----------------------|
| I этап. Организационный момент | 1 мин. |
| II этап. Введение в тему занятия | 2 мин. |
| III этап. Объяснение темы занятия | 8 мин. |
| IV этап. Практическая работа | 25 мин. |
| V этап. Подведение итогов. Результат занятия. | 2 мин. |
| VI этап. Рефлексия. | 2 мин. |
| Всего: | 40 мин. |

3. ХОД ЗАНЯТИЯ

I этап. Организационный момент

Поклон.

Приветственный поклон – располагает к занятию, настраивает на работу, дисциплинирует.

Дети организованно входят в зал и встают по линиям в шахматном порядке делают поклон для педагога и зрителей.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Как мы здороваемся в обычной жизни?

(Ответы детей).

Педагог: Здороваемся словами? А жестом можно поздороваться?).

(Ответы детей).

Педагог: Раньше приветствовали друг друга поклоном. Это сохранилось на занятиях танцами. Поклоном мы выражаем уважение друг к другу и к танцу. Прежде, чем приступить к занятию, я предлагаю вам поздороваться так, как это принято в танцевальном зале, т.е. исполнить поклон. Начнем занятие.

Педагог: В танце, как в жизни, идет бег по кругу:

И сила, и слабость бегут друг за другом.

В танце: плие, прыжок и вращение.

И в жизни для взлета нужно паденье

II этап. Введение в тему занятия

Тема: «Подготовительные упражнения и работа в партере на занятиях по современному танцу»

Педагог: Ребята! Что такое партер?

(Ответы детей).

Педагог : Партер (фр. parterre – на земле). Что такое гимнастика?

(Ответы детей).

Педагог: «Гимнастика (греч. gymnastike, тренирую, упражняю (сь)), система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.



Педагог: Что такое современный танец?

(Ответы детей).

Педагог: «современный танец – танец, воплощающий в своей хореографии идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности и использующие при этом основные хореографические системы и приемы, пластические навыки свойственные и употребляемые в данное конкретное время.

III этап. Объяснение темы занятия

Педагог: Что такое партер в современном танце.

(Ответы детей)

Педагог: Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали,

движения на полу – существенная часть хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»), изоляция (во время движения одного центра, другие центры не двигаются) и упражнения свингового характера.

На уроках «партерной гимнастики», мы развиваем те профессиональные данные, которые считаю наиболее важными и требующими особого внимания, а именно: физические (выворотность, шаг, подъем стопы, гибкость, координация) и музыкальные данные.

Ребята! Итак, мы начинаем занятие

IV этап. Практическая работа

Разминка

Разминка-это важная и неотъемлемая часть в рабочем уроке, разминка помогает полностью и хорошо разогреть все свои мышцы, только после нее можно приступить к исполнению сложных упражнений, трюков, диагонали, растяжки и конечно же танцев. Разминка – содержит в себе движения, которые «разогревают» мышцы и подготавливают тело к дальнейшим упражнениям.



Разогрев: основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы и суставы тела, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе (движения для разогрева и развития подвижности позвоночника, упражнения stretch – характера, упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов).

Диагональ

Диагональ – движение, совершаемое в косом направлении по линии, соединяющей противоположные углы зала.

Ход по диагонали («шаги»): шаги по диагонали – данный раздел урока так же, как и разминка, частично несет в себе «разогревающую» функцию. Но основной целью данного раздела является выполнение «шагов» под четкий музыкальный ритм, при этом соблюдая качественное исполнение, заданных педагогом, движений. Музыкальный размер 2/4, (марш). Не забываем правильно дышать;

Бег по диагонали – во время выполнения упражнений из этого раздела урока, внимание уделяется качеству исполнения движений в быстром темпе. Также отрабатывается умение «вступать и заканчивать вовремя», т.е. начинать двигаться с началом музыкальной фразы, и заканчивать движение на конец музыкальной фразы; отрабатывается умение ориентироваться в пространстве класса. Музыкальный размер 2/4. И. п. руки на поясе, первая позиция ног, спина ровная. Отработка улавливания начала музыкальной фразы и ее конца;

Прыжки по диагонали – во время выполнения упражнений из этого раздела урока отрабатывается правильное исполнение прыжков; развиваются «толчковые» мышцы ног; развивается сила и выносливость; так же отрабатывается умение выполнять прыжки под определенный музыкальный размер (2/4; 4/4; и т.д.). И. п. руки на поясе, первая позиция ног, спина ровная.

Итак, разминка по диагонали наша завершена и мы переходим к следующему этапу нашего занятия.

Партерная гимнастика (растяжка на полу)

«Партерной гимнастикой» – данный раздел урока является ключевым. В этой части происходит основное развитие и укрепление мышц. Задаются такие упражнения, которые «растягивают» связки и укрепляют суставы. Благодаря выполнению «амплитудных» быстрых движений приобретает выносливость. Данная часть урока направлена на укрепление физической формы ребенка. Исходное положение И.п. – сидим с подтянутым вверх корпусом тела, держа туловище ровным, плечи опущенными, животом подтянутым, руками в бок, ногами соединенными, а пальцами ног вытянутыми.

Итак, партерная гимнастика наша завершена, и мы переходим к следующему этапу нашего занятия.

Релакс

Релакс – это умиротворенное, спокойное состояние, связанное с частичным или полным расслаблением мышц. Ребята ложимся на спину. Закрываем глаза. Растягиваем руки и ноги. Затем расслабляем мышцы.

Прыжки по линиям

Прыжки по линиям – данная часть урока необходима для небольшой разгрузки мышц после «растяжки». Также как и прыжки по диагонали тут отрабатывается правильное исполнение прыжков; развиваются «толчковые» мышцы ног; развивается сила и выносливость; так же отрабатывается умение выполнять прыжки под определенный музыкальный размер (2/4; 4/4; и т.д.). В этой части урока присутствуют прыжки в повороте, что способствует развитию координации.

Творческая часть

Разучивание танцевальной комбинации в партере.

V этап. Подведение итогов. Результат занятия.

Педагог: Вот и подошло к концу наше занятие. Мы сегодня узнали, что такое партер, гимнастика. Вы были старательны и внимательны, поэтому мы сегодня успели очень многое сделать. Мы весело и дружно поработали и полностью выполнили план, намеченный на урок план. Все молодцы! Танцуйте, радуйтесь, учитесь. Жду всех на следующем занятии. Всем спасибо. Занятие закончено.

Поклон.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец : История. Методика. Практика : учебник / В.Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2000. – 440 с.
2. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания : учебное пособие / Л.В. Перлина; ред. Г.В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры и искусств. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.
3. Сидоров В. Современный танец : учебное пособие / В. Сидоров. – М. : Первина, 1922. – 206 с.

Электронное издание

Коллектив авторов

Воспитание искусством как фактор развития личности

электронный сборник материалов по мероприятиям Городского методического объединения работников учреждений дополнительного образования муниципального образования город Краснодар, 2024 год

Материалы публикуются в авторской редакции
Авторы опубликованных материалов несут полную ответственность за редактирование, подбор и точность предоставленных данных, цитат и других ведомостей

Ответственный за сборник – *Е.Ю. Филимонова*
Компьютерный макет и верстка – *Е.Ю. Филимонова*



АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
(МКУ КНМЦ)

ИНН/КПП 2310063396 / 231201001
ОГРН 1022301614565, ОКПО 55110945
Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059
Тел/факс: (861) 235-15-53
E-mail: info@knmc.kubannet.ru

От 20.11.2024 г. № 086
На № _____ от _____

СПРАВКА

дана педагогическим работникам образовательных организаций муниципального образования город Краснодар в том, что опыт их работы был опубликован в электронном сборнике II научно-практической конференции «Современное дополнительное образование: многообразие возможностей в едином пространстве», проведенной в дистанционном формате в МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» для педагогов дополнительного образования городского методического объединения «Воспитание искусством как фактор социализации личности» 01 ноября 2024 года.

Сборник размещён на официальном сайте МКУ КНМЦ <https://knmc.centerstart.ru/node/3178>

| № п/п | ФИО | Должность, учреждение | Тема публикации |
|-------|-------------------------------|--|--|
| 1. | Богдан Людмила Владимировна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Формирование творческих способностей детей младшего школьного возраста на хореографических занятиях |
| 2. | Бойко Юлия Сергеевна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО МЭЦ | Работа над приемами педагогизации на начальном этапе обучения на занятиях фортепиано |
| 3. | Буланая Лариса Владимировна | директор, педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Родители и педагоги – вместе к успеху |
| 4. | Вихлянцева Ирина Владимировна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Развитие эмоционального интеллекта средствами художественной литературы у детей дошкольного возраста, как совместное творчество педагога и родителей |


| | | | |
|-----|------------------------------------|--|---|
| 5. | Галамян Сирануш Седиковна | педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ «Созвездие» | Воспитательная работа по формированию патриотизма в образовательном процессе |
| 6. | Григорян Людмила Иосифовна | заместитель директора, педагог-организатор МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Родник Доброты |
| 7. | Демиденко Нелли Владимировна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО МЭЦ | Формирование творческого мышления обучающихся музыкального отделения |
| 8. | Денисова Ольга Александровна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Современные проблемы коммуникации в детском хоровом коллективе |
| 9. | Зуева Анна Сальбиевна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Работа над развитием эмоционального пения в хоровом коллективе |
| 10. | Капуста Светлана Михайловна | методист МБОУ ДО ДДТ «Созвездие» | Как вовлечь педагогов дополнительного образования в активную профессиональную деятельность |
| 11. | Князян Шушаник Давидовна | педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ «Созвездие» | Использование тематических сказок на занятиях по предмету «Весёлый счёт» с дошкольниками в объединении «Знайки» |
| 12. | Ковина Ольга Александровна | заместитель директора, педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Коррекции пианистических навыков юных музыкантов |
| | Коломиец Анастасия Ивановна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | |
| 13. | Лазебная Анна Николаевна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Применение гимнастических блоков на занятиях партерной гимнастикой для детей 6-8 лет |
| 14. | Малозония Ольга Борисовна | концертмейстер МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Музыкальное оформление уроков классического танца |
| 15. | Мартынова Людмила Васильевна | педагог дополнительного образования, методист МАОУ ДО МЭЦ | Современный и инновационный подход в методике организации и контроля процесса обучения на базе музыкальных школ |
| 16. | Мясникова Полина Викторовна | педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | Как снять напряжение: техники эмоционального и физического расслабления |
| 17. | Новикова Наталья Петровна | преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО» | Практическое занятие «Типы организационных моделей внеурочной деятельности» |
| 18. | Осипян Анжела Володевна | педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ «Созвездие» | Развитие творческих способностей и художественного вкуса личности учащихся на занятиях в объединении «Гравировка по стеклу» |

| | | | |
|-----|---------------------------------------|--|--|
| 19. | Пальчикова Марина Владиславовна | заместитель директора, педагог дополнительного образования MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» | Современный подход к построению воспитательной работы в ЦДТиИ «Родник», как одна из форм сопровождения одарённых и талантливых обучающихся |
| 20. | Пуртова Неля Павловна | педагог дополнительного образования МУ ДO «Малая академия» | Игровые приёмы на занятиях английским языком |
| 21. | Рыбалко Екатерина Евгеньевна | педагог дополнительного образования, методист MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» | Проектирование образовательной среды в MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» |
| 22. | Рябова Елена Григорьевна | педагог дополнительного образования MAOY «ЦO ДO «Перспектива» | Занятие «Путешествие по школьному двору» в объединении «Математика вокруг нас» |
| 23. | Серебрякова Елена Владиславовна | педагог дополнительного образования MAOY «ЦO ДO «Перспектива» | Нетрадиционные техники аппликации в художественно- творческой деятельности с детьми: технология работы с крупами и макаронами |
| 24. | Тальянский Андрей Валерьевич | педагог дополнительного образования МУ ДO «Малая академия» | О воспитательной роли интеллектуальных игр на занятиях по биологии |
| 25. | Трубчанинова Елена Юрьевна | педагог дополнительного образования MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» | Диагностика музыкальных способностей обучающихся младшего школьного возраста на музыкальном отделении |
| 26. | Филимонова Елена Юрьевна | заместитель директора, методист MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» | Требования к руководителю хореографического коллектива |
| 27. | Храпылина Валерия Юрьевна | педагог дополнительного образования MAOY ДO ЦДТиИ «Родник» | Роль изучения построения фигуры человека в художественном образовании |

Заместитель директора МКУ КНМЦ

С.В.Кистанова



Герасименко И.Н. 
главный специалист МКУ КНМЦ,
т. 8(861) 235 15 44

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
«Краснодарский научно-методический центр»

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«Центр детского творчества и искусств «Родник»

**СОВРЕМЕННОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ:
МНОГООБРАЗИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
В ЕДИНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Электронный сборник материалов
II Научно-практической конференции
*городского методического объединения педагогических работников
учреждений дополнительного образования
Муниципального образования город Краснодар*

Краснодар,
ноябрь 2024

Печатается по решению городского методического объединения работников учреждений дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Воспитание искусством как фактор развития личности»

Составитель сборника:

Филимонова Е.Ю., методист МАОУ ДО ЦДТИИ «Родник»

Современное дополнительное образование: многообразие возможностей в едином пространстве : электронный сборник материалов II научно-практической конференции Городского методического объединения педагогических работников учреждений дополнительного образования Муниципального образования город Краснодар (01 ноября 2024 г.) / сост. : Филимонова Е.Ю. – Краснодар : МКУ КНМЦ; МАОУ ДО ЦДТИИ «Родник», 2024. – 109(1) с., ил.

В сборнике представлены материалы II научно-практической конференции «Современное дополнительное образование: многообразие возможностей в едином пространстве» городского методического объединения «Воспитание искусством как фактор развития личности».

Материалы адресованы руководителям образовательных учреждений, методистам, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, концертмейстерам, также могут быть полезны студентам, обучающимся по направлениям подготовки художественной и педагогической направленности, специалистам общеобразовательных организаций, осуществляющих деятельность в области дополнительного образования детей.

© Коллектив авторов, 2024
© МКУ КНМЦ, 2024
© МАОУ ДО ЦДТИИ
«Родник», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

| | | |
|------------------------|--|----|
| <i>Бойко Ю.С.</i> | Работа над приемами педализации на начальном этапе обучения на занятиях фортепиано | 5 |
| <i>Денисова О.А.</i> | Современные проблемы коммуникации в детском хоровом коллективе | 8 |
| <i>Князян Ш.Д.</i> | Использование тематических сказок на занятиях по предмету «Весёлый счёт» с дошкольниками в объединении «Знайки» | 13 |
| <i>Капуста С.М.</i> | Как вовлечь педагогов дополнительного образования в активную профессиональную деятельность | 17 |
| <i>Новикова Н.П.</i> | Дополнительное образование как участник образовательного процесса, способствующий личностному развитию обучающихся | 21 |
| <i>Рыбалко Е.Е.</i> | Проектирование образовательной среды в МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник» | 24 |
| <i>Филимонова Е.Ю.</i> | Требования к руководителю хореографического коллектива | 28 |

СЕКЦИЯ 2. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

| | | |
|---------------------------------------|---|----|
| <i>Богдан Л.В.</i> | Формирование творческих способностей детей младшего школьного возраста | 33 |
| <i>Демиденко Н.В.</i> | Формирование творческого мышления обучающихся музыкального отделения | 37 |
| <i>Зуева А.С.</i> | Работа над развитием эмоционального пения в хоровом коллективе | 41 |
| <i>Коломиец А.И., Ковина О.А.</i> | Коррекционные пианистические навыки юных музыкантов | 45 |
| <i>Лазебная А.Н.</i> | Применение гимнастических блоков на занятиях партерной гимнастикой для детей 6–8 лет | 49 |
| <i>Малозония О.Б.</i> | Музыкальное оформление уроков классического танца | 51 |
| <i>Мартынова Л.В.</i> | Современный и инновационный подход в методике организации и контроля процесса обучения на базе музыкальных школ | 53 |

*Лазебная Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования,
МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»,
г. Краснодар*

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ БЛОКОВ НА УРОКАХ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Аннотация: автором анализируется роль партерной гимнастики в развитии хореографических навыков детей 6-8 лет. Обосновывается важность применения гимнастических блоков, как необходимое дополнение не только к физическому, но и психологическому развитию ребенка.

Ключевые слова: мотивация к занятиям хореографией, формирование двигательных качеств и способностей.

Танец – вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Средствами танца достигаются техническое совершенство, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формируя их в профессиональные, такие как: выворотность ног, гибкость тела, развитие шага, прыжка. Партерная гимнастика помогает приобрести основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев.

Практика хореографической педагогики показывает, что с идеальными профессиональными данными людей практически не бывает. Чаще всего ученики обладают средними и даже ниже средних профессиональными данными. Поэтому приходится исправлять такие недостатки физических данных, как: прогиб в поясничном отделе (лордоз), сутулость (кифоз), асимметрия лопаток (сколиоз). Все это является ещё одной немаловажной задачей, которую выполняют упражнения партерной гимнастики.

Важно сказать, что партерная гимнастика включает в себя многообразие физических упражнений - отсутствие компрессионной нагрузки на суставы и позвоночник. Упражнения выполняются сидя, лёжа, на боку, на спине и на животе. Таким образом нагрузка распределяется на определённые группы мышц, способствуя иному выполнению движений. Если партерную гимнастику проводить с предметом, то это не только вызывает у детей большой интерес к занятиям, но и оказывает значительное влияние на освоение движений. В таком случае учащиеся

активно включаются в процесс, у них появляется дополнительная цепь, связанная с работой предмета. Это позволяет не терять интенсивности выполнения упражнений, увеличивать количество повторов, помогает учащимся отвлечься от физической усталости, что способствует эффективному укреплению различных групп мышц. Все упражнения с гимнастическими блоками позволяют уменьшить статическую и динамическую нагрузку на стопу и позвоночник, а также укрепить суставы и мышечную память. Основные задачи применения упражнений с гимнастическими блоками

- укрепить и развить силу мышц и гибкость тела, эластичность суставов и связок, координацию работы опорно-двигательного аппарата учащихся;

- сформировать у учащихся основные двигательные качества и способности, такие как выносливость, настойчивость, быстрота и ловкость

- научить выполнять двигательные действия с предметом с различными заданными параметрами (степень напряжения, амплитуда, ритм, темп);

- развивать познавательные процессы (внимание, восприятие, мышечная память, воображение, мышление);

- способствовать формированию мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Таким образом, упражнения с применением различного инвентаря, в частности гимнастических блоков, служат не только для укрепления мышечного корсета детского организма, но и делают занятие партерной гимнастикой разнообразными и интересными, что особенно актуально для детей младшего возраста. А положительный эмоциональный фон, позитивное отношение делают занятия особенно эффективными.

Список литературы:

1. Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах. /Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – № 6 – СПб., 1998, с. 23-26.
2. Козловская Н.В. Урок на подготовительном отделении. /Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – № 4 – СПб., 1995, с. 36-37
3. Нетужилова Н.А. О роли гимнастики в подготовке артистов балета // Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – № 4 – СПб., 1995, с. 27-33.
4. Силкин П.А. Рекомендации по развитию физических функциональных данных обучающихся на подготовительном отделении в младших классах на основе системы Бориса Князева // Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – №1 – СПб., 2007 (17).

Электронное издание

Коллектив авторов

**СОВРЕМЕННОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
МНОГООБРАЗИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЕДИНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

материалы II научно-практической конференции педагогических работников учреждений дополнительного образования Муниципального образования город Краснодар (г. Краснодар, 01 ноября 2024 г.)

Материалы публикуются в авторской редакции
Авторы опубликованных материалов несут полную ответственность за редактирование, подбор и точность предоставленных данных, цитат и других ведомостей

Ответственный за сборник – *Е.Ю. Филимонова*
Компьютерный макет и верстка – *Е.Ю. Филимонова*

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



СВИДЕТЕЛЬСТВО об обучении

Регистрационный номер

23575

Дата выдачи

30 сентября 2024 года

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Лазебная Анна Николаевна

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТИИ "Родник"

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

**«Психология и педагогика в дополнительном
образовании детей»**

Продолжительность курса 16 часов.

Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

Генеральный директор
Центра Развития Педагогики



Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»



Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



арт-талант



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИКИ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

25589

Дата выдачи

13 ноября 2024 года

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Лазебная Анна Николаевна

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТИИ "Родник"

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

**«Современное учебное занятие в дополнительном
образовании детей»**

Продолжительность курса 16 часов.

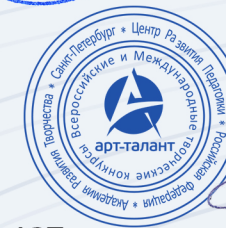
Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

Генеральный директор
Центра Развития Педагогики



Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»



Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



арт-талант



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИКИ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

25620

Дата выдачи

14 ноября 2024 года

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Лазебная Анна Николаевна

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТИИ "Родник"

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

**«Применение педагогических технологий в
дополнительном образовании детей»**

Продолжительность курса 16 часов.

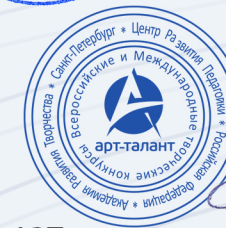
Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

Генеральный директор
Центра Развития Педагогики



Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»



Воронова Т.