

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования город  
Краснодар «Центр детского творчества и искусств «Юбилейный»**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии.  
Использование корригирующей партерной гимнастики в программно-  
методическом сопровождении образовательного процесса»**

**Автор-составитель: Мармэ Олеся Анатольевна,  
педагог дополнительного образования**

**Краснодар, 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	2
Введение	3
Основная часть	6
Заключение	12
Приложения	13

### Аннотация

Методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования по специализации хореография.

Методические рекомендации направлены на оказание помощи педагогу-хореографу в решении вопроса здоровьесбережения при работе с детьми младшего и среднего школьного возраста в организации дополнительного образования. В методических рекомендациях содержится большой практический материал, который основан на эффективных педагогических технологиях, применяемых в учебном процессе. В помощь педагогам подобран комплекс упражнений корригирующей гимнастики, показаны способы и методы его применения на примере открытых занятий (см. Приложения). Материал подготовлен на основе имеющегося у автора опыта, поможет педагогам-хореографам действовать рационально в обучающем процессе.

## **Введение**

### **Актуальность**

Одной из важных задач современной педагогики является социализация ребенка, представляющая собой процесс усвоения им определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих затем функционировать в качестве полноправного члена общества. Состояние здоровья подрастающего поколения является одним из важных показателей благополучия общества. Большинство детей школьного возраста в настоящее время имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья: ослабление зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения и др.

Учреждение дополнительного образования призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. В рамках дополнительного образования внедрение в практику здоровьесберегающих технологий является актуальным. Под этими технологиями понимаются все технологии, использование которых идет на пользу здоровья учащихся, обеспечивают им безопасные условия пребывания и обучения, создают образовательную среду, дающую возможность педагогу успешнее решать проблемы обучения и облегчающую детям напряженность учебного процесса.

**Новизна** данных «Методических рекомендаций» в систематизации, авторском подробном описании и показе практического применения комплекса корригирующей гимнастики в образовательном процессе на занятиях по хореографии.

### **Историческая справка опыта, основные понятия и источник практического опыта педагога.**

В педагогической практике всегда использовались принципы здоровьесбережения. Это:

1. Не навреди – все применяемые методы, приемы и средства должны быть обоснованными и проверенными на практике.
2. Трединое представление о здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
3. Систематичность и последовательность.

4. Соответствие содержания и организации обучения возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

5. Комплексный междисциплинарный подход.

6. Активное обучение – использование активных форм и методов обучения, снижающих риск переутомления.

7. Ответственность за свое здоровье.

В основе здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» среда и «сохраняющая здоровье ребенка» среда. Первая связана с развитием творческих способностей ребенка, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. Вторая опирается на создание физического и психологического (эмоционального) комфорта. Это – соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветренное помещение, достаточное освещение, удобная мебель и др.)

Важной составляющей, предупреждающей переутомление, является комфортное расписание и режим занятий. Педагог учитывает работоспособность детей, чередует различные виды деятельности, выполняет гигиенические требования, создает благоприятный эмоциональный настрой.

Утомляемость рассматривается как субъективный индивидуальный показатель для каждого конкретного учащегося. Это могут быть следующие виды деятельности классной работы: показ, объяснение, упражнение, самостоятельная работа. Следует учитывать их продолжительность и чередование. Педагогу необходимо постоянно контролировать и корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, а также применять методы и приемы для снятия признаков утомления. Например: методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и др.), активные методы (ученик в роли учителя), методы, направленные на развитие эмоций, общения, интеллекта, воображения, самооценки.

Практика показывает, что эффективными способами здоровьесбережения особенно с учащимися младшего школьного возраста, являются игровые технологии. В комплексе с другими методами и приемами организации занятия они дают возможность укрепить мотивацию на обучение, поддержать интерес и увлеченность, вызвать положительные эмоции, создать благоприятный эмоциональный настрой занятия, раскрыть индивидуальность ребенка. Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, можно делать сюжетными, давать им названия,

что способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность, развивает память, внимание, мышление.

Важное условие для сохранения здоровья учащегося - его психологический комфорт на занятии, что служит одним из показателей его успешности проведения. Приобретение положительных эмоций формирует мотивацию к обучению, интерес к занятиям, радость от изучения новых произведений, стремление выучить самостоятельно понравившиеся пьесы.

При планировании занятия необходимо учитывать:

- плотность, т.е. количество времени, затраченного учеником на непосредственно учебную работу;
- момент наступления утомления и снижения активности учащегося;
- темп и особенности окончания урока;

Особого внимания заслуживает стиль общения педагога, который заключается в гуманистической направленности, то есть стиль общения, в котором преобладают позитивные реакции, а не категорические суждения. Основа успешного воспитательного действия в данном случае – это сочетание чуткости и симпатии к ученику, терпения и выдержки.

#### **Краткое описание ожидаемого результата:**

Таким образом, главная проблема, стоящая перед педагогом, связана с поиском более эффективных способов организации процессов обучения и воспитания с позиций здоровьесбережения учащихся. Педагог должен быть уверен в своих действиях, методах и приемах, которые дадут нужный результат. Эта работа связана с обостренной наблюдательностью педагога, с уровнем его профессионализма и профессиональных компетенций.

**Цель методических рекомендаций:** обобщение педагогического опыта и формирование умений контролировать и оценивать свои действия в приоритете заботы о здоровье учащихся для качественного обучения на занятиях по хореографии.

#### **Задачи:**

##### **Целевая аудитория - педагоги**

- Дать педагогам различные организационные установки.
- Показать педагогам каким образом творческий процесс должен принести учащимся положительные эмоции и помочь в освоении основ хореографии.

- Пополнить методическую копилку практическими советами и описанием комплекса упражнений.
- Показать способы применения упражнений на практике в процессе занятия.

### **Целевая аудитория - учащиеся**

#### **1.Образовательные**

- обучить воспитанников культуре здоровья;
- научить относиться к своему здоровью с уважением.

#### **2. Развивающие:**

- развивать сознательное управление своим телом;
- поддерживать и укреплять физическое здоровье учащихся;
- развивать гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку;
- развить моторико-двигательную и логическую память;
- развить координацию, гибкость, пластичность.

#### **3. Воспитательные:**

- создание эмоционально-благоприятной атмосферы в коллективе;
- благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие;
- установление контакта между педагогом и ребенком;
- воспитание культуры поведения при групповой работе;
- поддерживать интерес к занятиям;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

#### **Методы работы включают в себя следующие компоненты:**

словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей );

практический (разучивание и проработка движений партерного экзерсиса).

## **Основная часть**

### **Описание опыта работы**

Я хотела бы затронуть актуальную на сегодняшний день тему здоровья детей дошкольного и школьного возрастов, а именно профилактику сколиоза и исправления осанки. Родители, я думаю, всего мира обеспокоены зависимостью современных детей от соцсетей (планшетов телефонов, гаджетов). Наблюдается рост числа детей, имеющих разную степень нарушения осанки. Основная причина - слабая физическая активность детей-гиподинамия. Заботливые мамы обращаются к традиционным средствам борьбы нарушения осанки - ЛФК (лечебная физическая культура), плавание и массаж. Но занятия ЛФК, как правило, однообразны и не интересны, зачастую проводятся формально. Я разработала и применила в своей практике педагога-хореографа комплекс упражнений с использованием здоровьесберегающих

технологий с положительным результатом, убедилась в их эффективности и рекомендую коллегам воспользоваться моим опытом работы.

А занятия хореографией детям нравятся. Их привлекает красивая музыка, движения, что создает стойкий мотивационный интерес к двигательной деятельности. Занятия хореографией оказывают серьезное воздействие на физическое и эмоциональное развитие детей, а специальные упражнения представляются средствами борьбы с нарушением осанки, о чем свидетельствует опыт педагогов-хореографов и специалистов по физической культуре.

При проведении занятий целесообразно использовать методический прием - прием игры. Поэтому, для учеников возраста 5-7 лет при любых видах упражнений на ковриках широко использую образные названия для упражнений, например, "корзиночка", "колечко", "лодочка", "бабочка" и т.д. При этом показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки.

**Целью** **корректирующей партерной** гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. **Задачи:** **формирование мышечного корсета;** выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях;

Существует большое количество упражнений, направленных на закрепление мышц спины. На уроках хореографии я использую наиболее эффективные. Рассмотрим их по порядку.

### **Упражнения сидя на полу:**

1). Упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, рук возможно проводить в положении "сидя ноги выпрямлены вперед" по VI позиции. Основное правило, спина при выполнении этих упражнений находится в положении правильной осанки (плечи опущены, развернуты, поясница подтянута). Если руки не участвуют в упражнении, то они немного разведены в стороны, пальцы чуть касаются пола (положение *alonge*). В этом же

положении возможно выполнение упражнений для стоп (сокращение, вытягивание, в 6 позицию, круговые движения).

**2) В положении сидя** ноги выпрямлены вперёд, руки внизу опущены в положении алонже, поднимаем ногу на верх вытянутой стопой, далее сокращаем(положение утюжок ,носок смотрит в сторону).следим за спиной ,лопатки и плечи опущены, спина прямая, возвращаем в исходное положение, и все повторяем левой ногой.

3) При кажущейся легкости, подобное положение спины в положении сидя довольно сложно для выполнения. Поэтому необходимо его чередование с расслаблением корпуса или с переменной напряжением, например с наклонами корпуса вперед к ногам.

4) То же самое в положении "бабочка" (сидя, колени согнуты, ступни вместе). Наклоны к ступням производятся с прямой спиной, насколько это возможно, грудью вперед.

#### **Упражнения лёжа на спине:**

5) Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу, шея вытянута, руки лежат на животе, тем самым как бы еще больше прижимая поясницу к полу, чувствовать как вытянут позвоночник.

6) Из положения лежа на спине быстро сесть и одновременно поднять ноги вверх, руки в позиции алянже в сторону, следить за прямой спиной в поясничном отделе, не поднимать плечи, колени максимально вытянуты. Вернуться в исходное положение, медленно опуская ноги и корпус.

#### **Упражнения лёжа на животе**

7) "Сфинкс" маленький - руки согнуты в локтях, плечевой пояс поднят, живот лежит на полу, стараемся прогнуться в лопатках .

8)"Сфинкс" большой - то же И.П., но кисти рук располагаются у грудной клетки, прогиб в пояснице, бедра прижаты к полу, руки вытянуты в



локтях. Грудная клетка максимальна развернута. Следим чтобы плечи во время этого упражнения не поднимались вверх

9). "Колечко" - И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, плечевой пояс подаётся назад, ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, - пауза. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса

10) "рыбка" - то же И.П. Оторвать от пола руки и ноги как можно выше, зафиксировать самую высокую точку, вернуться в и.п. Можно использовать гимнастические кирпичики, следить за тем, чтобы ребенок поднимал на одинаковую высоту обе руки, и держал кирпичик параллельно полу. Повторить несколько раз.

11). "Корзинка" - И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

12) Скорпион - из положения КОРЗИНОЧКА дети начинают раскачиваться вперед-назад, выводя ноги перед собой и ставя их на пол.

Работа в парах:

13) И.П. Лежа на животе ноги вытянуты, руки в стороне ладонями вниз, затем подъем корпуса, руки через стороны поднимаются в 3 позицию и фиксируется поза в самой высокой точке, после открываются во 2 позицию, возвращаются в И.П., другой ребенок сидит на коленях и удерживает ноги, руками повторяет те же движения что и ребенок который лежит на животе - И.П.

14) Сидя на коленях, ягодицы на пятках, головой нагнуться к полу, руки вперед, спина круглая, максимально растянута и расслаблена.

**При использовании данного комплекса упражнений необходимо использовать следующие рекомендации:**

1. Упражнения для коррекции осанки должны чередоваться с упражнениями для укрепления всех групп мышц, на растяжку связок, гибкость суставов.

2. При работе партерной гимнастикой необходимо учитывать возрастные особенности детей.

3. Всякое движение должно компенсироваться контр движением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.

На протяжении всего занятия педагог наблюдает за точностью исполнения хореографических элементов, корректирует движения детей, даёт образную установку, акцентирует внимание на эстетической составляющей, просит передавать характер и чувства танца.

Основные правила, которым руководствуется педагог на занятиях:

#### **Общие правила:**

1. Соблюдать правила, которые существуют.

При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

2. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии.

3. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление мышц.

#### **Правила для позвоночника**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани.

3. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

#### **Правила стретчинга.**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца. Это могут быть общеразогревающие аэробные упражнения, различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;

2. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30-60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение.

3. Нельзя допускать резких движений во время растяжки. Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

#### **Правила дыхания.**

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.

2. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.

3. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание.

4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

#### **Хотелось бы еще отметить:**

1. Необходимо принять правильное положение, чтобы выполнять все движения правильно, и чтобы по неосторожности не навредить своему организму. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки мягко тянуться к пояснице, с раскрытой грудной клеткой гораздо легче правильно дышать. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо, не прижимать подбородок к груди, и не запрокидывать голову назад. Нельзя вертеть головой по сторонам, а смотреть перед собой.

2. Все время необходимо стараться вытянуть позвоночник от копчика до макушки. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

Таким образом, можно сделать вывод – занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей.

Применение игровых методик, положительный эмоциональный фон, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными

## Заключение

### **Использование в практической деятельности методических рекомендаций:**

- Даст педагогам различные организационные установки.
- Покажет педагогам каким образом творческий процесс должен принести учащимся положительные эмоции и помочь в освоении основ хореографии.
- Пополнит методическую копилку практическими советами и описанием комплекса упражнений.
- Покажет способы применения упражнений на практике в процессе занятия.

А так же

- обучит воспитанников культуре здоровья;
- научит их относиться к своему здоровью с уважением.
- поддержит и укрепит физическое здоровье учащихся;
- сформирует правильную осанку;
- создаст благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие;
- установит контакта между педагогом и ребенком;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## План-конспект открытого занятия

Количество детей в группе: 14 человек

Возраст учащихся: 7 лет

Продолжительность занятия: 40 минут

Тип занятия: обучающий

Форма занятия: групповая

Тема занятия: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии»

Цель занятия: Приоритет заботы о здоровье учащихся для качественного обучения на занятиях хореографией

Задачи:

### 1.Образовательные

- обучить воспитанников культуре здоровья;
- научить относиться к своему здоровью с уважением.

### 2. Развивающие:

- развивать сознательное управление своим телом;
- поддерживать и укреплять физическое здоровье учащихся;
- развивать гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку;
- развить моторико-двигательную и логическую память;
- развить координацию, гибкость, пластичность.

### 3. Воспитательные:

- создание эмоционально-благоприятной атмосферы в коллективе;
- благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие;
- установление контакта между педагогом и ребенком;
- воспитание культуры поведения при групповой работе;
- поддерживать интерес к занятиям;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

Методы работы включают в себя следующие компоненты:

словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей );

практический (разучивание и проработка движений партерного экзерсиса).

Ведущие технологии:

- технология здоровьесберегающего обучения (здоровый образ жизни, развитие тела, ощущение радости в процессе обучения);
- технология музыкального воздействия (музыкотерапия);

## План занятия:

### **1.Музыкальное сопровождение:**

Подборка отрывков музыкальных произведений

**2. Оборудование:** танцевальный класс, хореографический станок, зеркала.

**ТСО:** Персональный компьютер

Вводная часть занятия (3 мин.):

вход в танцевальный зал;

– взаимное приветствие(поклон)

– сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

Основная часть занятия (32 мин.):

Изучение нового материала

Теоретическая часть

Практическая часть

Заключительная часть (5 мин.):

Подведение итогов.

Рефлексия.

## План-конспект занятия

Организационная часть занятия:

Дети заходят в зал, встают в 2 линии в шахматном порядке, исполняют поклон.

Обозначение темы и цели занятия.

Педагог, обращаясь к детям:

- «Сегодня на занятии мы познакомимся с комплексом элементов «Партерный экзерсис», которые помогут развить и укрепить различные группы мышц, сформировать правильную осанку, улучшить координацию движений. Эти упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать, поэтому комплекс необходимо выполнять на занятиях систематически.»

Основная часть (35 мин.)

Педагог: «Перед началом выполнения комплекса упражнений необходима небольшая разминка для разогрева мышц. Ведь хороший разогрев исключает травмирование связок, суставов, мышц. Для этого сделаем разминку по кругу, на середине зала».

Разминка по кругу.

### **1.Шаги**

– Простой шаг. Руки на поясе.

- Шаг с носка. Стопа поднимается на 10-15 градусов в вытянутом положении, пальцы на стопе зажимаются. Шаги делаются максимально выворотно. Руки на поясе.
- Простой шаг на пятках. Стопа сокращена, носок смотрит в потолок. Рабочая нога, делающая шаг вперед вытянута в коленях.
- Простой шаг на полу-пальцах. На низких или высоких полу-пальцах. Рабочая нога, делающая шаг вытягивается в носке, пальцы зажимаются.
- Чередование шагов на пятках и на полу-пальцах.
- Шаги на внутренней и внешней стороне стоп.
- Простой шаг, с подъёмом и опусканием рук. С применением дыхания: вдох – выдох
- Шаги с наклонами вперед до пола. Разминка для мышц спины, ног, с обязательным обратным приведением корпуса в вертикальное положение. При максимальном наклоне вниз ладони касаются пола перед рабочей стопой, а в вертикальном положении приводятся на пояс
- Шаг с высоким подниманием колена. Рабочая нога вытягивается в носке, колено сгибается и приводится в положение *rasse* у колена, носок рабочей ноги у колена опорной. Опорная нога на целой стопе.
- Шаги с батманами или махами вперед на 90 и выше градусов. Руки в стороны для равновесия.

## **2. Бег.**

- Простой бег по кругу
- Бег с вытянутыми носками.
- Бег с вынесением ноги вперед или назад на 45°. Колени и стопы вытянуты. Руки на поясе.
- Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц.
- Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».
- Подскоки. Рабочая нога приводится в положение *rasse*. С зависанием в воздухе. Колени и стопы обеих ног должны быть вытянуты.
- Галоп лицом и спиной в центр круга с разных ног. Стопы и колени ног вытягиваются. Руки на поясе.

## **3. Упражнения в партере.**

Дети берут коврики и садятся на пол.

3.1. Упражнения на укрепление и развитие мышц голеностопа: Сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- Подъем ног наверх, корпус в положении сидя (*battments tendus* вперед, сокращая стопу в положении утюжок)

- Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя, ноги вытянуты. Носки дотянуты. поясница прижата к полу, спина прямая, руки на поясе, возвращение в исходное положение.
- Лежа на спине, подъем обеих ног к корпусу, следим чтобы поясница была прижата к полу.

### 3.2. Упражнения на выворотность:

- «бабочка», «бабочка» с наклоном корпуса вперед.
- «лягушка».
- «складка».

### 3.3. Упражнения на растяжку ног:

- поочередное поднимание ног, держа ногу за стопу, вперед.
- наклоны в сторону и вперед (ноги максимально разведены в стороны).
- «пружинка»

### 4. Упражнения возле станка:

- Дети встают к станку и исполняют «флажок».
- Дети встают парами – один – спиной к станку ,второй- напротив. Второй поднимает поочередно ноги, стоящему спиной к станку. Затем дети меняются местами.

### 5. Упражнения на середине зала:

- Рефлексия. Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки. Дети встают в две линии в шахматном порядке и исполняют упражнение «Дышим». В заключении обучающиеся исполняют поклон и организованно выходят из репетиционного зала.

На протяжении всего занятия педагог наблюдает за точностью исполнения хореографических элементов, корректирует движения детей, даёт образную установку, акцентирует внимание на эстетической составляющей, просит передавать характер и чувства танца.

Основные правила, которым руководствуется педагог на занятиях:

#### Общие правила:

1. Соблюдать правила, которые существуют.

При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

2. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии.

3. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление мышц.

#### Правила для позвоночника



1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.
2. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперед), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани.
3. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

#### **Правила стретчинга.**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца. Это могут быть общеразогревающие аэробные упражнения, различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;
2. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение.
3. Нельзя допускать резких движений во время растяжки. Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

#### **Правила дыхания.**

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.
2. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.
3. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание.
4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

#### **Хотелось бы еще отметить:**

1. Необходимо принять правильное положение, чтобы выполнять все движения правильно, и чтобы по неосторожности не навредить своему организму. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки мягко тянуться к пояснице, с раскрытой грудной клеткой гораздо легче правильно дышать. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо, не прижимать подбородок к груди, и не запрокидывать голову назад. Нельзя вертеть головой по сторонам, а смотреть перед собой.

2. Все время необходимо стараться вытянуть позвоночник от копчика до макушки. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

Таким образом, можно сделать вывод – занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей.

Педагог: **«Быть здоровым – полезно, быть здоровым – красиво, быть здоровым – ЗДОРОВО!».**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### План – конспект открытого занятия

Количество детей в группе: 9 человек

Возраст учащихся: 10-12 лет

Продолжительность занятия: 40 минут

Тип занятия: обучающий

Форма занятия: групповая

Тема занятия: «Усложнение техники исполнения хореографических комбинаций экзерсиса у станка и на середине зала в младших классах с применением здоровьесберегающих технологий».

Цель занятия: раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия учащихся, создание условий для их самореализации и саморазвития.

Задачи:

#### 1.Образовательные

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;
- освоение комплекса важнейших практических навыков,
- освоение методики и терминологии классического танца;

#### 2. Развивающие:

- выявление и развитие творческих и специальных способностей (ритма, памяти, мышления, танцевальной выразительности);
- развитие высокой исполнительской культуры;
- развитие общего кругозора.

#### 3. Воспитательные:

- воспитание культуры поведения при групповой работе;
- поддерживать интерес к занятиям;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.
- формирование общественной активности личности

Методы работы включают в себя следующие компоненты:

словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей ) ;

практический (разучивание усложненных комбинаций и проработка движений экзерсиса).

Ведущие технологии:

- технология здоровьесберегающего обучения (здоровый образ жизни, развитие тела, ощущение радости в процессе обучения);
- технология музыкального воздействия (музыкотерапия);

### **1.Музыкальное сопровождение:**

Подборка отрывков музыкальных произведений

**2. Оборудование:** танцевальный класс, хореографический станок, зеркала.

**ТСО:** ПК

### **План занятия:**

Вводная часть занятия (2 мин.):

вход в танцевальный зал;

- взаимное приветствие(поклон)
- сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

Основная часть занятия (35 мин.):

Изучение нового материала

Теоретическая часть

Практическая часть

Заключительная часть (3 мин.):

Подведение итогов.

Рефлексия.

### **План - конспект занятия**

Организационная часть занятия:

Дети заходят в зал, встают в 2 линии в шахматном порядке, исполняют поклон.

Обозначение темы и цели занятия.

Основная часть: экзерсис у станка и на середине зала (35 мин.)

В четвертом классе закрепляется программный материал третьего класса. Основные задачи: выработка устойчивости на полупальцах, продолжение работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения, в экзерсис вводится исполнение упражнений *en tournant*, **adagio** усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *tours*. Продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и *tours*, над положением рук и головы.

### 1. Упражнения возле станка:

1. *Demi plie u grand plie c port de bras* на полупальцах.
2. *Battements tendus* в малых и больших позах
3. *Battements tendus jetés* в малых и больших позах
4. *Demi rond et rond de jambe* с *pas se part terre* на полупальцах
5. *Battements fondus*:  
на полупальцах,  
с *plié-relevé* на полупальцах,  
в позах
6. *double fondus* на целой ступе и на полупальцах
7. *Battements soutenus 45°* с подъемом на полупальцы вперед, назад, в сторону
8. *Battements frappés et double battements frappés* на 45° на полупальцах
9. *Petit battement sur le cou-de-pied* на полупальцах
10. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на полупальцах
11. *Pas coupé* на полупальцах
12. *Battements relevés lents* на 90° и *battements developpes* на 90° в позах: *croisée, effacée, ecartée* вперед и назад, *attitude effacée et croisée, II arabesque*.
13. *Pas tombée* с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол, на 45°
- 14.3 *Port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад на *plié* с растяжкой без перехода опорной ноги
15. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и *cdemi-plié*)
16. *Demi-rond de jambe (45°)* *en dehors et en dedans* на целой стопе

### 2. Экзерсис на середине зала:

1. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans en face, en tournant* на ¼ на всей стопе
2. *Battements fondus* с *plié-relevé demi-rond de jambe* на 45°

3. *Pas tombée* с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол на 45°
4. 3-е *port de bras*:
5. с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на *demi-plié*
6. (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги
7. *Pas de bourrée ballotté* на *effacée et croisée*
8. *Pas de bourrée simple et tournant en dehors et en dedans*
9. *Préparation* к *tours en dehors et en dedans* из I, II, IV позиции
10. *Tours en dehors et en dedans* из I, II, IV позиции (I оборот)
11. *Pas glissade en tournant* по ½ и целому обороту (первоначально прямой)
12. 5-е и 6-е *port de bras*
13. *Battements relevés lents et battements développés* на 90° в позах: *croisée, effacée, écartée* вперед, назад:
14. I, II, III *arabesques*
15. *Grands battements jetés et grands battements jetés pointes* в больших позах  
IV *arabesque*  
IV *arabesque* носком в пол
16. *Préparation tour* из V позиции *en dehors et en dedans*
17. 4-е *port de bras*

Заключительная часть урока:

Подведение итогов, закрепление пройденного материала путем проговаривания учениками «азбуки» исполнения новых движений .

Поклон.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Эссе об использовании современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с иллюстрациями

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии реализуются на основе лично-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно-важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

На занятиях используются три основных вида здоровьесберегающих технологий: санитарно-гигиенические, психолого-педагогические, физкультурно-оздоровительные.

Это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете. Важен психологический климат на уроке. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого обучающегося и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

Динамические паузы, дыхательная гимнастика, массаж активных точек снятие напряжения и расслабление мышц спины и шеи, смена форм работы и видов деятельности – вот только некоторые моменты оздоровления, которые использует преподаватель в ходе урока.

Организация уроков с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Хорошо активизирует обучающихся дыхательная гимнастика, она восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус. Игры - это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Принимаются необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения уроков:

- а) Ежедневный контроль санитарного состояния помещения: влажная уборка; проветривание; гигиеническая оценка освещенности.
- б) Регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности.

Индивидуализация дополнительного образования позволяет учитывать способности, интересов, темп продвижения обучающихся; создавать условия для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Работа по здоровьесбережению на занятиях по хореографии основана на принципе систематичности и последовательности, непрерывности здоровьесберегающего процесса; системного чередования нагрузок и отдыха.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть их творческие способности.









## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца [Текст] : учебник для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры / А.Я. Ваганова. – 8. изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2003 (ГПП Печ. Двор). – 191 с.
2. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца / В.С. Костровицкая. Л.: Искусство, 1972. – 224 с .
3. Ревская Н.Е. Музыкальное оформление урока классического танца Учебно- методическое пособие / Н.Е. Ревская. – СПб. : Союз Художников, 2010. – 52 с.
4. Нагайцева Л.Г. Актуальные вопросы и перспективы развития хореографического искусства на Кубани. // Региональный компонент учебно-

воспитательного процесса в ДШИ / Л.Г. Нагайцева. – Краснодар : КГУКИ, 2012. – 49 с.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (Дата обращения : 01.02.2023)

**Ссылка на мою страницу в ВК**

<https://vk.com/olesiamarme>

