

Методическое пособие для проведения занятия:

Система упражнений, направленных на развитие двигательных-  
координационных способностей, на занятиях хореографией (для  
детей младшего возраста)

Составитель: Чирисэу Роман Георгиевич

Педагог дополнительного образования

Учреждение: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центра развития творчества и юношества «Полярис»  
(МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»)

## Введение

Систематические занятия хореографией – это, прежде всего, педагогический процесс, который играет огромную роль в воспитании личности учащихся.

Определённые хореографические упражнения прививают обучающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умения сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений. Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом: его радуют точность, и красота с которыми он выполняет хореографические упражнения. Занятия хореографией полезно для физического развития ребёнка. Укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

Танец - это абсолютное владение равновесием, точность по отношению к своим движениям, ритму и музыке. В танце приходится проявлять скорость, исполнять быстрые и сложные движения. Кроме этого, мы не должны забывать об усердии, ориентации в пространстве и координации своего тела. Речь идет об особенной упругости тела, которая возможна только при совместной работе силы, скорости, гибкости, координации, создающих гармонию в движениях. Одно из важнейших физических способностей – это координация движений и совершенствования их на занятиях хореографией.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

В данных методических рекомендациях представлены особенности развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста, описаны методы и приемы развития координации, а также предлагается комплекс упражнений для их развития.

Для достижения результатов в улучшении физического здоровья обучающихся необходимы новые подходы, средства и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям учащихся, максимально реализующие их интересы, склонности и способности.

Тип занятия: Выработки умений и навыков.

Задачи занятия:

Образовательные:

- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

## Методы и приемы развития координации танцоров

Координационные способности развиваются под воздействием большого количества факторов. В этой связи, спортивные направления и хореографическое искусство, предполагают использование большого количества приемов и методов формирования координационных способностей.

Рассмотрим наиболее оптимальные и распространенные приемы воспитания координационных способностей танцоров:

1. *Физические упражнения, выполнение которых характеризуется повышенной координационной сложностью.* В таких упражнениях, обязательно, должны присутствовать новые компоненты т.е. движения, которые ранее учащиеся не исполняли. Сложность координационных движений необходимо увеличивать постепенно – по мере освоения движений. Для этого происходит изменение пространственных и временных параметров движения и сами условия, в котором оно реализуется. К примеру, можно поменять расположение учащихся в зале, увеличить или сократить площадь танцевального места, ограничить время совершения движения, использовать сочетание различных движений и т.д.
2. *Использование метода ритмической активности.* Каждое движение выполняется попеременно: то с музыкальным сопровождением, то без него. Это формирует чувство ритма.
3. *Выполнение движений в парах или группах.* Движения сообщи позволяют развить чувство ритма, формируют навыки поддержания баланса организма. Движения выполняются в одном направлении, сообща, держась за руки.
4. *Упражнения, ориентированные на активизацию процессов организма, координирующих движения.* Такие упражнения помогают в развитии пространственной ориентации, развивают чувство времени, формируют умение управлять своими мышцами, их напряжением.
5. *Подвижные игры спортивной, соревновательной ориентации.* Такие игры направлены на развитие динамического равновесия, за счет резких изменений направлений движений.
6. *Упражнения на развитие статического баланса.* Для этого используются упражнения, направленные на сохранение одной позы в течение длительного временного промежутка.
7. *Игровые методы.* Построение занятия в игровой форме способствует мотивации учащихся к выполнению движений. Они стремятся к их полноценному освоению, точному выполнению.

### Комплекс упражнений на развитие координации

Блок 1. Упражнения для развития координации рук

#### ***Упражнение 1: «Мельница»***

Исходное положение, стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы в кулаках дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях. На счет 8 в одном направлении, на счет 8 в другом направлении.

#### ***Упражнение 2: «Воображаемые геометрические фигуры»***

Исходное положение, стоя, руки вытянуты вперед и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат.

#### ***Упражнение 3: «Точки»***

Исходное положение стоя, руки на 2 позиции. На счет 1 сгибание рук в локтевых суставах до плеч, на счет 2 поднимаем на вверх, на счет 3 касаемся плеч, на счет 4 вниз, на счет 5 касаемся плеч, на счет 6 вытягиваем вперед, на счет 7 касаемся плечей, на счет 8 открываются в сторону.

#### ***Упражнение 4: «Точки-догонялки»***

По схеме упражнения «Точки» только поочередной работой правой и левой рук.

#### ***Упражнение 5: «Точки-догонялки-кулачки»***

По схеме упражнения «Точки-догонялки» только со сжиманием и разжиманием кистей рук.

#### ***Упражнение 6: «Кнопки»***

Исходное положение стоя. Движение рук осуществляется по трем точкам: правое плечо, левое плечо и живот. Задача заключается в том, чтобы рукой закрыть свободную точку, двигаясь по часовой стрелке (начать с левой руки) или против часовой стрелки (начать с правой руки). Руки две, а точки, по которым двигаются руки, три.

#### ***Упражнение 7: «Догонялки рук»***

Руки в свободном положении, вдоль корпуса, на счет 1 – правая рука на пояс, левая неподвижна, на счет 2 – правая рука на плечо, левая только на пояс, на счет 3 – правая поднимается вверх, левая на плечо, на счет 4 – меняются. Далее, то же самое только вниз по направлению.

#### ***Упражнение 8: «Блинчики»***

Одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Затем меняем руки и направления.

Блок 2. Упражнения для развития координации рук и ног

#### ***Упражнение 1: «Веселые прыжки»***

Исходное положение стоя. На четыре счета прыжки на правой ноге и счет 5-8 левой ноге на месте. Усложнение: на счет 2 на каждой ноге. На счет 1 на каждой ноге. А так же вариант с продвижением.

#### ***Упражнение 2: «Скороход»***

4 шага ногами, руки противоположно, далее 4 шага с одной ноги и одной руки.

#### ***Упражнение 3: «Шаги»***

Работа рук:

- а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим в стороны обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтях;
- б) 1 – отводим в сторону правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону левую руку, 4 – собираем ее к плечу;
- в) 1 – отводим в сторону левую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону правую руку, 4 – собираем ее к плечу.

Работа ног: исходное положение – ноги вместе. На счет 1, 2 – шаг в сторону правой ногой и приставка левой ноги, 3, 4 – то же самое с другой ноги. Руки ноги начинают двигаться одновременно.

#### ***Упражнение 4: «Робот»***

Исходное положение стоя.

- На счет 1 - делается шаг с demi plie в сторону, руки ставятся прямым углом, левая рука горизонтально;
- на счет 2 – левая нога подставляется в б позицию, руки меняются, т.е. правая горизонтально;
- на счет 3 – шаг без plie в сторону, левая рука вытягивается вверх, правая согнута в локте;
- на счет «и» - левая нога подставляется, левая рука сгибается в локте, правая вытягивается вверх;
- на счет 4 – правая рука опускается в сторону, левая направляется горизонтально вдоль груди; дальше движение повторяется).

## Список литературы

1. Людмила Малахова Музыкальное воспитание детей дошкольного возраста / Малахова Людмила. - М.: Феникс, 2018. - 835 с.
2. Одинцова И.В. Звуки. Ритмика. Интонация / И.В.Одинцова. - М.: Флинта, 2018. - 702 с.
3. Радынова О.П. Теория и методика музыкального воспитания: учебник для СПО / О.П.Радынова, Л.Н.Комиссарова; под общ. ред. О.П.Радыновой. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 293 с.
4. Фирилёва Ж.Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Ж.Е.Фирилёва, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 160 с.