

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества»**

Методическая разработка

**Использование игровых технологий на учебных занятиях по хореографии детского объединения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
Здоровье сберегающие технологии.**

**Автор: Котова Людмила Владимировна
Педагог дополнительного образования**

Ульяновск 2016

Пояснительная записка

Занятия танцами не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, раскрепощают и раскрывают внутреннее «Я» ребенка. Детские танцы напоминают путешествие в сказочную страну, где все уважают и понимают друг друга. Танцевальное искусство объединяет всех ребят в дружный, сплоченный коллектив, в котором каждый ребенок раскрывает свое внутренне «Я».

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми.

В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Игра гарантирует эмоциональное удовлетворение, формирует физическое и духовное развитие, раскрывает детскую активность, самостоятельность, воображение, наполняет занятия сказочностью и волшебством, и ни в какой другой деятельности ребенок так не заинтересован и раскрепощен как в игре. Игры позволяют им импровизировать, подражать - это способствует самовыражению в танце, ориентирует дальнейшее физическое духовное и эмоциональное развитие.

Главным условием успешной организации творческих игр является умение завоевать доверие детей, установить с ними контакт. Это возможно только в том случае, если педагог относится к игре серьезно, с неподдельным интересом, осознает замыслы детей, их настроение.

В своей педагогической и творческой практике при постановке танцев с дошкольниками и младшим школьным возрастом мною часто бывают включены в работу какие-либо предметы, атрибуты, и.т.д., что придает особую яркость игре на сцене и сюжетной линии танца. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений дошкольниками и младшими школьниками, а также вызывает интерес к занятиям. Учитывая, что основным видом деятельности ребенка является игра, весь материал преподносится детям через образ, характер.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Не маловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей.

Каждый учитель, пытается решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные здоровьесберегающие технологии, которые с одной стороны являются составной частью образовательного процесса, а с другой условием обеспечивающего реализацию образовательных программ.

Актуальность данной методической разработки заключается в исследовании и мониторинге детской игровой деятельности на занятиях хореографией и ее использование на практике.

На занятиях дети танцуют под музыку, которая содержит различные образы, что благотворно влияет на развитие фантазии и воображения. Музыкально-ролевые игры позволяют детям представить себя персонажами сказочных миров как самих детей, так и педагога. Данный подход в обучении позволяет детям само выразиться в движении, развиваясь эмоционально и духовно.

Цель методической разработки:

Всестороннее развитие творческой личности ребенка на занятиях хореографией с применением игровых технологий.

Задачи методической разработки:

- формирование знаний в области хореографического искусства;
- развитие творческих способностей детей на занятиях хореографией;
- использование игровых технологий на занятиях хореографией;
- развитие нравственно- эстетических, духовных и физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Основная часть

Занятие хореографией для детей – это не просто красиво и полезно, но ещё и сложно. Танцевальное искусство требуют трудолюбия, усердия и упорства, что иногда влечет за собой ряд трудностей. Детям младшего школьного возраста свойственно фантазировать, они смело могут менять правила игры, тем самым усложняя ее содержание. Необходимо поддерживать такой творческий подход. Но при этом не забывать, что задача педагога умело создавать такие условия игры, при которых сохранялось бы ее основная цель- трансформировать обучение с применением игровых технологий в увлекательное для ребенка занятие.

В организации таких занятий необходимо чувство меры, ведь детям свойственны азарт и увлеченность, которые могут нанести ущерб занятиям. В этот момент открывается роль педагога, который хоть и не принимает участие в игре, но очень внимательно наблюдает за ее участниками, корректирует их исполнение, поведение, дает оценки.

Не следует, однако в одно занятие вводить сразу много игр.

Окончание занятия должно быть ярким, запоминающимся и, конечно, содержать анализ.

Выбор игровых форм для занятий по хореографии зависит от возраста и физического развития детей.

Для детей младшего школьного возраста подходят детские подвижные игры. Их необходимо сопровождать считалками, песнями.

РОЛЬ ИГРЫ поистине огромна.

Помимо основных функций:

1. развивающей,
2. обучающей,
3. воспитывающей

в любой игре может быть реализован комплекс функций:

4. *диагностической* (раскрывающей скрытые таланты),
5. *релаксационной* (снижающей излишнее напряжение),
6. *компенсаторной* (дающей человеку то, чего ему не хватает),
7. *коммуникативной* (являющейся средством общения),
8. *самореализационной* (служащей средством реализации возможностей),
9. *социокультурной* (позволяющей в процессе игры осваивать социокультурные нормы и правила поведения),
10. *терапевтической* (являющейся средством лечения психических расстройств человека).

Цель игровой технологии в образовательном процессе - *не менять ребенка и не переделывать его, не учить его каким-либо специальным навыкам, а дать возможность ребёнку «прожить» в игре волнующие его ситуации* при полном внимании и сопереживании взрослого.

Реализуя основные задачи, игровые технологии становятся одним из механизмов регулирования качества обучения на занятиях хореографии:

они нивелируют отрицательные факторы, влияющие на снижение эффективности обучения.

Комплексное использование игровых технологий разной целевой направленности помогает подготовить ребенка к дальнейшему обучению:

1. формирует мотивационную и эмоционально-волевою готовность, так как каждая игровая ситуация общения обучающегося со взрослыми или с другими детьми является для ребенка «школой сотрудничества», в которой он учится и радоваться успеху сверстника, и спокойно переносить свои неудачи, учится регулировать свое поведение в соответствии с социальными требованиями, учится одинаково успешно организовывать подгрупповые и групповые формы сотрудничества;

2. формирует интеллектуальную готовность через игры, направленные на развитие психических процессов.

Сначала игровые технологии используются как отдельные игровые моменты, которые очень важны, особенно, в период адаптации детей в коллективе. Начиная с раннего возраста основная задача игровых моментов - это формирование эмоционального контакта, доверия детей к педагогу, умения видеть в педагоге доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама), интересного партнера в игре. Первые игровые ситуации должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Далее игровые технологии, как игровые моменты проникают во все виды жизнедеятельности обучающихся:

- образовательная деятельность и игра;
- творческая деятельность и игра;
- повседневная бытовая деятельность, связанная с выполнением режима дня и игра.

Педагогу, использующему игровые технологии, необходимо обладать эмпатией, доброжелательностью, уметь осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрения любой выдумки и фантазии ребенка. Только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка и создания положительной атмосферы.

Начиная организацию игры, педагогу следует опираться на уже достигнутый уровень развития ребят, их склонности, привычки, способности. Затем осторожно перестраивать существующие интересы обучающихся на желаемые, постепенно повышая к ним требования, терпеливо и настойчиво работая над их духовным ростом.

Обогащая двигательный опыт, активное движение способствует приобретению обучающимся навыков и умений в его самостоятельной деятельности: в игре, в творчестве, во всей жизнедеятельности.

С помощью подвижных игр решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития творческих способностей детей, формирования их нравственных качеств, навыков жизни в коллективе.

С помощью подвижных игр обучающийся овладевает новыми, более сложными движениями. Многократное повторение этих движений развивает внимание, волю, координацию, ловкость.

Подвижные игры - коллективные игры, поэтому у детей вырабатываются умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приобретают опыт играть дружно, уступая и помогая друг другу.

Подвижные игры помогают ребенку преодолеть робость и застенчивость. В игре, подражая действиям взрослых и товарищей, ребенок естественно и непринужденно выполняет любые, самые разнообразные движения.

Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит тренировка практически всех функций систем и органов.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря – это жизненно необходимые качества, которые как учитель, так и родитель может воспитывать при помощи подвижных игр.

Ученые установили, что *восприятие, мышление, принятие решений* возможны только *благодаря взаимодействию* левого и правого полушарий мозга человека. И, что, именно музыкально - ритмическая деятельность положительно влияет на это взаимодействие - ускоряет обмен информацией между левым и правым полушариями мозга ребенка.

Музыка здесь - не самоцель, а средство для *развития ребенка, залог его будущего всестороннего развития, залог его успешной адаптации* в любом коллективе, *залог счастливой жизни.*

Игровые технологии

Игроритмика.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных материала способностей детей. На занятиях я использую разнообразную музыку. Для большего проникновения и развития эстетического вкуса у детей я подбираю музыку доступную и понятную по содержанию и форме.

Игрогимнастика

Игрогимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; акробатические этюды; мимические упражнения.

Игротанцы

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях.

Разнообразие движений в игротанцах даёт мне возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость воспитанников, что является физической основой красоты тела. Исходя из вышесказанного игровые технологии можно связать и со здоровьесберегающими технологиями, которые можно применять на уроках не только по хореографии, но и на других занятиях.

Игровые технологии занимают важное место в учебно-воспитательном процессе, так как не только способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности воспитанников, но и выполняют ряд других функций:

- 1) правильно организованная с учётом специфики материала игра тренирует память, помогает учащимся выработать танцевальные умения и навыки;
- 2) игра стимулирует умственную и физическую деятельность обучающихся, развивает внимание и интерес к предмету;
- 3) игра – один из приёмов преодоления пассивности детей.
- 4) Профессиональные качества детей, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием

Здоровье сберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа**. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Примеры комплексных упражнений игровых технологий

Подвижные русские - народные игры лаконичны, выразительны, поэтому если педагог включает их в занятие, то оно становится ярче. Необходимо определить игровые формы и приемы, которые необходимо использовать на занятии хореографией.

Начать хотелось бы с игрушки. Игра и игрушка в жизни детей неотделимы друг от друга. Она для ребенка понятна, он воспринимает ее как друга, она делает его радостным и счастливым. Поэтому необходимо использовать ее на занятиях хореографией. Игрушка должна быть не только красивая и интересная детям, но безопасная. Это главное условие для ее применения. Она не должна быть большой, так как это будет мешать ребенку с ней двигаться. Куклы, мишки, мячи, зонтики, лошадки- это самые доступные и приемлемые игрушки в танце. Они сделают более наполненным заданное педагогом движение, помогут ребенку точнее передать образ.

Фольклорные, игровые песни тоже могут стать формой для занятий по хореографии. Здесь необходим тщательный подбор так как фольклорные песни чаще всего имеют «взрослое наполнение», которое может оттолкнуть детей. Проведя анализ известных игровых песен русского фольклора, рекомендую песни-игры, где дети находят образы понятные их возрасту.

Игры - превращения, где дети перевоплощаются в животных, птиц и т.д. Они развивают способности овладеть мышцами своего тела, произвольно напрягать и расслаблять. Необходимо отметить игровой стретчинг, комплекс, который только начинают использовать в занятиях по хореографии.

Фантазийная игра «Сон». Сюжеты должны быть разнообразными. Необходимо помнить, что они должны быть понятны детям, и в них было не

более двух перемен действий, иначе все усилия уйдут на то чтобы не забыть, что делать дальше.

Сюжеты с центральным персонажем и его окружением разнообразны.

Например:

«Цветы весной», распускающиеся, когда солнце просыпается. Оно может их обогреть, ласково погладив по голове каждого по очереди.

«Спящий кот». Спящий кот позволяет мышкам подкрадываться, а затем пытается схватить одну из них. Мышки крадутся и пританцовывают.

«Снежинки и снеговик», «Воспитательница и озорные детки», «Дождик и дети с зонтиками», «Белоснежка и гномики», и т.д. Можно придумать много аналогичных сюжетов. Выбирать сюжет необходимо ориентируясь на возраст, пол, настроение и интересы собравшихся детей.

«В сказочном лесу». Каждый ребенок выбирает себе образ. В лес входит девочка или мальчик. По очереди он «включает» каждого персонажа, в результате чего он показывает свой танец. Затем «ребенок» «выключает» и персонаж замирает.

Также необходимо включать в процесс разгадывания применимо и для предыдущих сюжетов. Например, угадывайте, что был за цветок, что за насекомое. Впрочем, можно одну игру показать без разгадывания, а другую – через некоторое время – уже с разгадыванием. Разгадывание потребует больших навыков и усилий в процессе управления игрой, а также большего авторитета у детей.

Любую игру надо проиграть несколько раз, не только позволяя детям по очереди становиться центральным персонажем, но и стимулируя менять образы «окружения». То есть побыть и кузнечиком, и бабочкой. И нарциссом, и розой.

Длительная игра, как наиболее высокая ступень развития детской игры характерна скорее для детей старшего возраста. Но при этом любая игра в наших руках. Изменим правила, и она станет сложнее или легче.

Необходимо отметить, что игровые технологии представляют бескрайние возможности для их использования их на занятиях хореографией. Игра на занятиях по хореографии становится неотъемлемой частью в формировании и развитии творческой личности ребенка.

Интегрирование игры и танца дает детям дополнительный стимул, интерес к танцу и вообще к творческому самовыражению. Скучные упражнения после игры, как на занятии, так и вне него, приобретает совсем другой, более богатый смысл. Занимаясь хореографией играя, дети раскрываются, увлеченно взаимодействуют друг с другом, что благотворно влияет на будущую результативность.

Психомышечное расслабление. Вот сейчас закроем глазки и окажемся мы в сказке. В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мяч, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех

вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие Красочки знали это, а уже дети. Конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым. И наши дети – самые добрые и ласковые.

Игры и упражнения, способствующие эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка:

... нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

...улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо.

...позлиться, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

...испугаться, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

...устать, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший большой груз;
- муравей, притащивший большую муху. ...отдохнуть, как:
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много трудился, помогая маме;
- как уставший воин после победы.

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Танец пяти движений»

(по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды».

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

2. «Переход через чашу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

3. «Сломанная кукла».

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

4. « Полет бабочек ».

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты.

5. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

«Джаз тела» (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад, в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом — в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями, далее — ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемте, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Танец огня» (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие

искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две", три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

«Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

«Танец морских волн» (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй». Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: поочередно поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса — ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

«Лес» (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес.

Покажите, как ваше растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный, холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- сильную жару;
- ласковое солнце;
- ночь;
- град;
- заморозки».

Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пиление дров;
- греблю в лодке;
- перемотку ниток;
- перетягивание каната;
- передачу хрустального стакана;
- парный танец.

«Огонь-лед» (для детей с 4 лет)

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Этюды на расслабление мышц (по М.И. Чистяковой)

«Штанга» (для детей 5—6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

«Каждый спит» (для детей 5—6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он Тьму людей и каждый спит: Тот, как вкопанный, сидит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот. В. А. Жуковский

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в разных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«Сосулька» (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи:

У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Во время произнесения первой и второй строчек дети держат руки над головой. Во время произнесения третьей и четвертой строчек необходимо уронить расслабленные руки и присесть.

«Шалтай-Болтай» (для детей 4—5 лет)

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай Сидел на стене, Шалтай-Болтай Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

«Спящий котенок» (для детей 3—4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этот этюд желательно проводить под музыку Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,
Занят весь
Народ лесной.
Лишь барсук —
Лентяй изрядный
Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Одни ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д. Кабалевского «Лентяй».

В отечественной психологии **принята концепция игры, построенная Д. Б. Элькониным**. Ребенок в играх (по Эльконину) отражает действительность и моделирует окружающий его мир.

Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп («птички» - подъема), силы ног, гибкости (par terre).

1. Работа над стопами:

1.1 «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции).

1.2 «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)

2. Работа над коленными связками:

2.1 «Цыплята клюют зернышки», семечки, червячков, гусеничек, хлебушек, пшено и т.д. (наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям, стараясь носиком - «клювиком» достать до коленей, руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок) – перед упражнением можно поговорить с детьми о цыплятах, что они любят кушать.

2.2 «Разводные мосты» (наклон корпуса с руками вытянутыми перед собой, к вытянутым коленям, пытаюсь положить корпус на ноги – при этом говорим «машины едут по мосту, автобусы, затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше), опираясь на руки, голову запрокидываем назад, при этом говоря «поезда едут, корабли плывут под мостом») (этюд).

3. Работа над растягиванием связок бедра и выворотностью:

3.1 «Бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегли друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя).

4. Работа над связками спины и живота, над гибкостью:

4.1 «Ежик» (сидя на коленях «ежик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголки, тем временем таз садится на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглая, затем он оглядывается, понимая, что опасности нет прячет иголки и разворачивается, тем самым снова встает на колени, корпус выпрямляется и перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем в последующие разы, руки достают до пола, упражнение повторяется несколько раз) (этюд).

4.2 «Колечко» (лежа на животе и опираясь на ладони, которые должны находиться спереди корпуса, ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается опираясь на вытянутые в локтях руки, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой, впоследствии можно дальше, стопа ставится на плечи и т.д.).

6. Прыжковые упражнения, махи ногами, трюки, вращения.

6.1 «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу).

6.2 «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперед и назад).

6.3 «Скакалки» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции в стороны).

Игры на развитие воображения.

“Повтори за мной“

Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

“Быстрые превращения“.

Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

“Гусеница”.

Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.

“Кто?“.

Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки – загляни под стул,
- кто любит собак – полайте,

- кто любит кошек – промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: ”Ура”,
- кому надоело играть – закричите: ”Хватит“ и т.д.

Игры на сплочение коллектива.

“Мой хороший попугай “(мишка, зайка).

По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

“Липучка”.

Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: “Я - липучка - приставучка , я хочу тебя поймать“. Каждый пойманный присоединяется.

“Кенгуру “ /в парах/.

1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

**Пример урока на тему: «Основы игрового стрейчинга.
Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника».**

Технология – личностно-ориентированная.

Компетенция - здоровьесберегающая.

Тип урока: смешанный.

Цель: Профилактика и исправление дефектов осанки у детей на занятиях хореографией.

Задачи:

- сформировать умение сознательного управления мышцами, избавиться от комплексов, связанных с физическим несовершенством тела;
- освоить коррегирующие упражнения в ходе сюжетно-ролевой игры;
- способствовать снижению эмоционально-психического напряжения путем повышения двигательной активности;
- содействовать решению оздоровительных и развивающих задач с помощью игровых ситуаций, заданий и упражнений.

Необходимое оборудование: хореографический станок, гимнастические коврики, магнитофон.

Музыкальный материал:

1. Поклон: «Вальс» Майкопара;
2. Упражнения игрового стретчинга:
 - а) «Утро» Грига,
 - б) «Неаполитанская песенка» Чайковского,
 - в) «Вальс» из «Детского альбома» Чайковского,
 - г) «Детская полька» Глинки,
 - д) «Рыбка» Карасева,
 - е) «Вальс» Петрова.
3. Упражнения у станка: «Урок классического танца».
4. «Матрешки»: детская песенка «В лавке, на прилавке».
5. Поклон: «Вальс» Майкопара.

Ход урока

1. Вступительная часть (3 минуты).

Включает в себя традиционный поклон-приветствие.

1. Построение на класс в шахматном порядке.
2. Поклон.

Учитель: Сегодня на уроке при исполнении упражнений у станка и на середине зала основное внимание мы будем уделять спине и правильной постановке корпуса. Ведь ровная спина, правильная осанка – это залог устойчивости и свободы движений в танце.

2. Вводная часть (7 минут).

Включает в себя упражнения ритмики и танцевальные упражнения. Главная задача – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части урока.

Учитель: Дети, постройтесь, пожалуйста, на круг и приготовьтесь к выполнению основных танцевальных элементов. *(Дети выстраиваются на круг и выполняют танцевальный шаг, подскоки, бег, упражнения для расслабления).*

2. Основная часть (20 минут).

Включает в себя выполнение упражнений на полу из раздела «Гимнастика. Игровой стрейчинг».

1) Учитель: Ребята, приготовьте, пожалуйста, свои гимнастические коврики. *(Дети выносят и расстилают коврики).*

Учитель: Садитесь на коврики и слушайте меня внимательно

Сегодня у нас необычный урок. Я буду рассказывать сказку, а вы должны изобразить сказочных персонажей, героев этой сказки. Итак, мы начинаем. Сказка называется «Спать пора».

Представьте себе: вечер, солнышко склонилось к закату. Все: и животные, и птицы, и насекомые спешат в свои домики. Они очень устали и хотят спать.

Первым до своей норки добрался червячок. Покажите, как он вытянулся в своей кровати. *(Дети выполняют упражнения на напряжение и расслабление корпуса).*

Но один червячок никак не может заснуть и, то и дело поднимает свою голову. И мама пытается снова уложить его в кровать. *(Дети выполняют упражнение «ванька-встанька»).*

Теперь заглянем на дно моря. Посмотрите, сколько на дне открытых мидий! Им пора закрываться! *(Дети выполняют упражнение «книжка»).*

А что делают улитки? Они уже послушно забрались в свои раковины. *(Дети выполняют упражнение «улитка»).*

Почему же рыбки не спят? Они резвятся на поверхности моря, выпрыгивают из воды, любуются закатом. *(Дети выполняют упражнение «рыбка»).* Наигрались? Пора спать!

Чем же заняты насекомые? Они тоже готовятся ко сну. Вот кузнечик забрался на травинку и вытягивает свои усталые ножки. *(Дети выполняют упражнение «кузнечик»).* А жук закопался в землю, но его длинные усы торчат из земли в разные стороны. *(Дети выполняют упражнение «таракан»).*

Птицы летят в свои гнезда. *(Дети выполняют упражнение «чайка»).*

Летучие мыши провисели вниз головой весь день в ожидании ночи. Когда станет совсем темно, они полетят на охоту. *(Дети выполняют упражнение «летучая мышь»).*

Посмотрите на часы. Скоро полночь! *(Дети выполняют упражнение «часы»).* Вот уже часы проббили полночь. Всем спокойной ночи! *(Дети выполняют упражнение «маятник»).*

2) Учитель: Понравилась вам сказка? А теперь представьте, что наступило утро! И всем пора заняться своими делами. Сейчас убираем коврики и встаем к станку. Представьте, что первыми проснулись муравьи и бодро, как солдатики, зашагали по дорожкам. Выполним упражнение

battements tendus в таком же четком и бодром характере. (*Дети выполняют упражнение battements tendus в сторону*). Вот и лягушка проснулась. Она готовит свои ножки к прыжкам. Какое упражнение она делает? (*Demi plie*). Давайте и мы выполним это упражнение. (*Дети выполняют demi plie*). Молодцы! Вы отлично справились с заданием!

3 Заключительная часть (10 минут).

1) Учитель: Благодаря нашей сказочной гимнастике вы хорошо подготовились к выполнению сложных танцевальных элементов. Давайте их повторим. (Дети выполняют элементы русского танца).

2) Поклон-прощание.

Заключение

В младшем школьном возрасте дети интенсивно растут и развиваются. Возникает острая потребность в движении. И если эти движения преподносят им в интересной игровой форме, имитируя животных, птиц, и ко всему этому добавляется музыкальное сопровождение – то это благоприятно влияет на эмоциональный мир ребёнка.

Движение и игра – важнейшие звенья в жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий вид деятельности. Подражание является самым доступным способом восприятия любой двигательной деятельности, дети получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, лёгкость, грация.

Имитационные сюжетно-образные движения оказывают большое влияние на развитие и обучение детей. С подражания формируется познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений. Формирование творческой личности одна из интереснейших и проблем, привлекающих внимание. Развитие танцевального творчества – это одна из главных задач детского объединения. Обучение детей отдельным движениям и танцам является подготовкой к творчеству.

Катализатором формирования воображения является музыка, она направляет творческую активность. Приобретенные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы. Музыкальное сопровождение должно соответствовать возрастному критерию, должно иметь свою драматургию, которая сможет активизировать воображение, направить её, побудить развитию творческого потенциала.

Огромный интерес у детей вызывает сюжетный танец, который является главной формой проявления творчества, фантазии, сочетает в себе музыку, движение, драматизацию.

Дети, играя, развиваются гораздо легче, осваивая и выполняя задания с удовольствием.

Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя. Таким образом, с первых занятий ребенка в хореографическом коллективе, необходимо формировать его эмоциональную выразительность, а также музыкальность, что в свою очередь способствует успешному развитию личности, а сам процесс занятий приносит детям истинное наслаждение и способность к творческому самовыражению.

Литература

1. Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 128 с.
2. Кукушин В.С., Болдырева-Вараксина А.В. Педагогика начального образования/ Под общ. ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н\Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 592 с.
3. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: учебное пособие. – М.б МПУ, Рос. пед. агентство. 1996. – 269 с.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1934
8. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
9. Методическое пособие по приему в хореографическое училище./ Сост.С.С. Халфина, М.Ф. Иваницкий. – М., 1963
10. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
11. Авторская система пластики “Школа гармоничной Пластики и Танца”. Составитель Т.С. Преображенская-Николаенко. Журнал “Танец” (№ 1/1997), журнал “Натали” (№№2, 4, 6, 9, 12/1997).
12. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984.
13. Воскресенская Т. Заметки о чтении с листа в классе аккомпанемента // О мастерстве ансамблиста. Сб. науч.. трудов. – Л.: Изд-во ЛОЛГК, 1986.
14. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Феникс, 2003

15. Крючков Н. Искусство аккомпанемента как предмет обучения. – М.: Музыка, 1961.
16. Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать».- М.: Музыка, 1961.
18. Работа актера над собой. К.С. Станиславский. Собр. соч., т.2, М., 1989.
19. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика». Пермь, 1997.