

«Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста».

Составил:

Педагог по хореографии: Е.А. Гридина

Красивая и правильная осанка - ключ к здоровью ребенка. Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Каждое занятие я начинаю с ходьбы. Ходьба с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками) это, способствует закреплению рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, отвечающие за правильную осанку.

Танцевальная хореография это разновидность гимнастики еще она считается как ритмическая гимнастика. Которая дает детям бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела и развивают такие качества как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, элементы современного танца. Ритмичные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения и исправлять неправильную осанку.

Хочется отметить, что постоянные занятия танцевальной хореографией повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности.

Особое внимание при подборе упражнений и обучении движениям я уделяю детям среднего возраста. Для них любые знания имеют жизненно-важный смысл, ибо кругозор ребенка непосредственно влияет на его психическое развитие (ощущение, внимание, память, воображение, мышление).

Моя задача, как хореографа, сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным, через новые и приятные ребенку мышечные ощущения. Другими словами, стремиться очаровать ребенка движениями,

которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При работе с детьми средней группы я учитываю;

- Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.
- Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный подъем.
- Показ движений должен быть зеркальным.
- Дети должны заниматься без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы.
- Особое внимание необходимо уделять упражнениям для осанки, укрепления мышц рук, прежде всего кистей пальцев.
- Развивать двигательную и произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

В работе с детьми старшего возраста, следует помнить:

- Движения детей становятся более осмысленными.
- Дети уже могут заставить себя преодолевать трудности при выполнении упражнений.
- В движениях дети познают свое тело, его возможности.
- Движения детей становятся более слаженными, уверенными, и они начинают чувствовать свое тело, стремятся выполнять движения четко и красиво

На занятиях ритмической гимнастикой, я развиваю у детей двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину, укрепляю мышцы спины, которые отвечают за осанку.

Дети подготовительной группы, прошедшие предыдущие ступени обучения, на моих занятиях по танцевальной хореографии могут выполнять достаточно сложные по координации и темпу движения. Они уже работоспособны, выносливы. У детей формируются объективные представления о собственных возможностях. Они становятся настойчивее в отработке движений. Им интересно познавать более сложные движения. Считаю, что ребенка необходимо поддерживать тогда, когда он не освоил какой-то элемент, и обязательно делить с ним радость достижения результата. При проведении занятия ориентируюсь на разучивание

музыкально-спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями, учу их элементам акробатики (например, перекаты, кувырки, прыжки, повороты), обучаю перестроениям и перемещениям по залу в различных направлениях. Подобранный музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. Например, девочки выполняют упражнения с обручами, лентами это развивает элегантность, грациозность, пластичность, а мальчикам упражнение с булавами, гимнастическими палками для развития мужественности, быстроты, силы.

Я считаю что танцевальная хореография в дет. садах это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое благоприятно воздействует на все системы организма.