

## «Золотые правила» хореографии.

1. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;
- Обильное потоотделение;
- Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе,

спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

### *Освоение приемов движения*

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует

детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

**Ходьба.** При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

**Бег.** Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

**Прыжки.** Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

**Сохранение равновесия.** Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером

музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

Построение и перестроение. Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, в рассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении в рассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

Игры. Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре, как нигде, выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность,

доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).