

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Ханкайская детская школа искусств»

Методический доклад на тему:

« Гимнастика в хореографии- второй год обучения»

Выполнил: преподаватель хореографического
отделения Скрипка Н.В.

Камень-Рыболов
2015г.

Содержание

Введение.....	3
1. Гимнастика в хореографии: мотивы занятия гимнастикой.....	5
2. Партерная гимнастика как один из видов гимнастики на втором году обучения.....	8
3. Придите к нам и мы научим: возрастные и методические особенности.....	17
3.1 Возраст не помеха.....	17
3.2 Методика и гимнастика.....	18
Заключение.....	21
Список используемой литературы.....	22

Введение

Главная задача сегодняшней образовательной системы дополнительного образования – противостоять деградации общественной жизни, пробудить у молодого поколения чувство взаимопонимания, доверия, сотрудничества.

Ключевой характеристикой дополнительного образования становится не только передача знаний и технологий, но и формирование творческих компетентностей. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся - инициативность, способность творчески мыслить, находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства.

Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость двигательного развития детей приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения.

Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания детей, в данном случае, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками.

Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Выполняя упражнения партерной гимнастики, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

Исходя из вышесказанного, цель моего доклада показать один из вариантов комплексного подхода к обучению гимнастики на втором году обучения.

В связи с этим, доклад разбит на несколько самостоятельных элементов:

- первая часть доклада посвящена вопросу мотивирования занятий гимнастикой, как для детей и их родителей, так и для нас, педагогов.
- вторая часть доклада представляет собой разработанную программу по гимнастике для второго года обучения, где отражены все необходимые этапы правильного формирования физического и духовного облика ребенка.
- Последняя часть доклада посвящена двум важным элементам: возрастным особенностям обучающихся и методическим особенностям обучения.

1. Гимнастика в хореографии: мотивы занятия гимнастикой

Родители, приводя ребенка в какую-нибудь спортивную секцию всегда задаются вопросом: куда и на какие занятия нам идти?

В виду этого стоит остановиться в первую очередь на том, что в первый год обучения – мотива заниматься гимнастикой у ребенка нет. Его привели родители.

А, вот второй год обучения, - это уже желание самого ребенка.

И здесь стоит остановиться на том, чтобы рассмотреть и, главное, постараться поддержать обучаемого в стремление продолжить овладение основами гимнастики.

Как правило, основной массой обучаемых во второй год являются дошкольники и младшие школьники: 6-7 лет.

Эти дети уже получили первое представление о гимнастике, о месте и форме занятий, о необходимости и «красоте» гимнастики.

Ребята имеют представление о трудностях гимнастики и получили первые навыки ритмики и акробатики.

Здесь, по-моему, главным мотивом является ЖЕЛАНИЕ ПОУЧАСТВОВАТЬ ЕЩЕ В ВЫСТУПЛЕНИЯХ И НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ КРАСИВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. (на детском языке это звучит как поиграть).

И, в данном случае, такие мотивы необходимо поддержать педагогу. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т. к. занятия проходят в игровой форме. Им нравится видеть как оживает предмет в руках, как становится послушным их собственное хрупкое тело. Дети понимают и осознают, что у них расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное и восхижительное отношение к ним сверстников.

Родители и дети, ко второму и на второй год обучения гимнастики начинают видеть и ощущать, что дети избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. У ребенка формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений.

С точки зрения оздоровления (и это необходимо озвучивать как родителям так и детям, чтобы укрепить мотивирование и самомотивирование) занятия гимнастики благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную систему.

Стоит обратить внимание и указать на тот факт, что музыкальное сопровождение занятий повышает эмоциональное состояние детей и защищает, как ни странно, от весенне-осенних депрессий и перегрузок.

Таким образом, приходя на занятия гимнастикой на второй год, дети и их родители уже знают, что они получают от посещений тренировок.

Происходит формирования «ожидания» наперед. Мотив для занятия как у ребенка так и у родителей заложен. Этот мотив необходимо поддерживать и укреплять.

Для этого необходимо нам, педагогам, самим иметь не только внутренний мотив к работе, но и профессиональное стремление улучшать и повышать качество нашего преподавания и мастерства.

Для этого необходимо четко представлять цель и задачи каждого этапа работы с детьми.

В связи с этим, я предлагаю принять во внимание следующую целевую направленность работы на второй год обучения гимнастики.

Итак, цель работы с детьми на второй год обучения – это укрепление здоровья обучаемых и создание предпосылок для их дальнейших занятий гимнастикой, как видом спорта.

Для достижения этой цели в своей работе предлагаю придерживаться следующего:

1. Каждое занятие уделять внимание формированию правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

2. Проводить занятия, в которые входит разносторонняя физическая подготовка и каждое занятие выполнять ряд упражнений на развитие специальных физических качеств.

3. Очень важно учитывать, проговаривать и развивать у каждого ребенка умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущий объект и антиципации.

4. Все занятия должны содержать элементы игры под музыку.

5. Гимнастика – это ритм и пластика. Необходимо обучить детей второго года простейших элементам классического, историко-бытового и народного танцев.

6. Главной задачей работы педагога должно быть воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности. Привитие ИНТЕРЕСА и ПОТРЕБНОСТИ к регулярным занятиям гимнастики.

Придерживаясь всего вышеперечисленного, несомненно, можно добиться многих результатов как для себя - педагога, так и для каждого воспитанника.

Итак, подводя итог первой составляющей в работе с детьми на второй год, необходимо учесть, что для наиболее эффективной работы и обучения **НУЖЕН МОТИВ ДЛЯ РЕБЕНКА, ПЕДАГОГА И РОДИТЕЛЯ**. Причем мотив для занятий ребенка наиболее важен и существенен.

2. Партерная гимнастика как один из видов гимнастики на втором году обучения

Начиная разговор о партерной гимнастике в обучении детей второго года занятий стоит отметить тот факт, что ее цель - способствовать всестороннему формированию личности ребенка, его духовному и физическому развитию средствами упражнений партерной гимнастики.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результаты комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды. Так как по последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести (нарушение осанки и искривление позвоночника). На занятиях партерной гимнастики много времени уделяется на приведение осанки в её оптимальное состояние. Постановка корпуса и развитие чувства апломба (баланса) является непрерывной задачей каждого урока. Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболеваний. Что касается опорно-двигательного аппарата, то здесь наблюдаются отклонения в виде плоскостопия или сколиоза. И в этой связи трудно не отметить значение занятий партерной гимнастикой для профилактики данных заболеваний. Буквально каждое движение на уроке призвано положительным образом влиять на опорно-двигательный аппарат. Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие растущего организма, и в первую очередь мозга.

Поэтому урок хореографии имеет не только художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровьесберегающее влияние на организм ребёнка. Последнее время стало очень модно говорить о здоровом образе жизни, люди стали больше уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Родители понимают, что посредством физических нагрузок можно поддержать и улучшить состояние здоровья ребенка, поэтому они ведут его в бассейн, спортивную секцию или в хореографический класс. Во время занятий ребенок направляет внимание на выполнение упражнений, но так как обучение проходит в группе, то он получает навыки социализации, учится работать в команде, общаться с другими детьми. Каждый урок в хореографических классах направлен на поддержание ребенка в хорошей физической форме и на формирование у него пожизненной установки на здоровый образ жизни!

В связи с этим, цель занятий партерной гимнастикой в системе обучения хореографией на втором году занятий

- улучшение показателей иммунитета;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- укреплению мышечного корсета;
- развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений.

Для реализации намеченных целей предстоит решить ряд различных задач:

- познавательных:

- расширение кругозора обучающихся.

- практических:

- развивать потребность двигательной активности, как основы здорового образа

жизни;

- способствовать укреплению здоровья, снижению гиподинамии (состояние пониженной двигательной активности);
- развивать навыки владения своим телом и координацией движения, согласовать движения с музыкой;
- обеспечивать эмоциональную разгрузку обучающихся;
- увеличивать период двигательной активности в учебном процессе;
- обучать детей приемам коллективной и самостоятельной работы (самоконтроль и взаимоконтроль).

- воспитательных:

- воспитывать силу воли, дисциплинированность, настойчивость;
- способствовать формированию личности инициативной, ответственной, целеустремленной, умеющей самостоятельно принимать решения.

Регулярные занятия гимнастикой (хореографией) приучают ребенка к внутренней дисциплине с детства – это один из лучших подарков, который мы можем ему сделать.

Стоит отметить очень важный момент в обучении хореографии и партерной гимнастики в дополнительном образовании. Отсутствие обучающих программ по этой хореографической дисциплине определили свой подход к процессу преподавания уроков партерной гимнастики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений. Предлагаемая работа является, прежде всего, руководством к действию, а не догматичной схемой.

Данная система по партерной гимнастике разработана на основе следующего методического материала:

- учебник «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина;

- учебник «Азбука хореографии» Т. Барышниковой;

- учебник Т. И. Васильевой «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей»;

- примерная программа для отделений хореографии дополнительного образования школ искусств – 3 классов под редакцией Н. М. Дмитриевой.

Данный подход располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корректирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливающих работоспособность и двигательные функции. Партерный экзерсис (комплекс упражнений на полу), позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость и подвижность суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

В связи с поставленными целями и определенными задачи наиболее оптимальная нагрузка в направлении партерной гимнастики составляет один учебный час в неделю (34 часа в год).

Основной формой организации занятия является урок. Он состоит из двух частей:

- разминка;

- партерный экзерсис (комплекс упражнений на полу).

Разминка включает в себя упражнения, выполняемые на середине зала. Длительность разминки не более 5 минут. Эта часть занятия даёт возможность учителю подготовить обучающихся к основной части урока партерной гимнастики - к партерному экзерсису.

1. Разминка (повторяется на каждом уроке). В состав разминки входит: наклоны, повороты и круговые движения головы. Работа плечевого пояса. Марш на месте. Прыжки на месте по первой прямой позиции. Перестроение на круг танцевальным шагом.

Стоит отметить, что при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы.

Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках. Подскоки. Боковой галоп. Танцевальный шаг.

2. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

Упр. №1. «Велосипед»: исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:

- на шесть тактов поочерёдно сгибать ноги, как при езде на велосипеде;
- на счёт раз и, два и вытянутые ноги легко опустить на пол, вернуться в исходное положение.

- следующий такт спокойно отдыхают.

Упр. №2. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги подняты вверх в согнутом положении (бёдра вертикально, голени горизонтально), муз.размер 2/4:

- на один такт (раз и, два и) выполнить круговое движение коленями вправо;
- на следующий один такт выполнить круговое движение коленями влево.

Упр. №3. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз.размер 2/4:

- на один такт (раз и, два и) отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса;
- на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

Упр. №4. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз.размер 2/4:

- на один такт (раз и, два и) отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса;
- на следующий один такт вернуться в исходное положение;
- на третий такт раскрыть голени в разные стороны (не отодвигая колени друг от друга) в вращательном положении, сесть на пол не наклоняя корпуса;
- на следующий один такт вернуться в исходное положение;

Повторить то же самое в другую сторону.

Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол, ноги положить в положение «пуги», руки на поясе, муз.размер 2/4:

- на два такта (раз и, и, три и, четыре и) постараться встать на ноги без помощи рук;
- на следующие два такта (раз и, два и, три и, четыре и) вернуться в исходное положение.

3. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и сильно сократить подъём (потянуть носки на себя);
- на счёт два и предельно вытянуть подъёмы, стараясь большими пальцами коснуться пола.

Движение повторяется несколько раз.

Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги и подъёмы вытянуты,

муз.размер 4/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и, согнуть правую ногу и опустить колено на пол, положить её выворотом сверху на левую ногу, правую руку положить на голень правой ноги, а левой рукой взяться за пятку правой ноги;

- нажимать (давить) сверху руками на правую ногу голени и пятки два такта;

- на четвёртый такт (раз и, два и, три и, четыре и) вернуть правую ногу в исходное положение.

Упр. №3. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз.размер 4/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и опираясь левой рукой на пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его над полом не отрывая стопы от пола;

- на следующие четыре счёта вернуться в исходное положение.

Упр. №4. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и приподнять предельно вытянутую правую ногу;

- на счёт два и вернуться в исходное положение.

Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и приподнять предельно вытянутую правую ногу при этом выполняя вращательные движения стопой вовнутрь;

- на счёт два и вернуться в исходное положение.

Движение повторяется с другой ноги.

4. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упр. №1. «Кошечка ползёт»: стоя на коленях, руки на поясе, муз.размер 4/4:

- на счёт раз и сесть на ноги (на стопы), прижать корпус к ногам (мышцам бедра), руки положить на пол вдоль корпуса;

- на счёт два и, три и, четыре и, передвигаясь руками по полу, скользим (ползём) торсом вперёд, вытягивая ноги в коленях, при этом колени не двигаются, остаются на месте. Постараться выгнуть спину так, чтобы живот как бы проутюжил пол. На последний счёт прогнуться назад;

- на следующий счёт раз и, два и, три и, четыре и подняться в исходное положение.

Упр. №2. «Лодочка»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз.размер 2/4:

1) на два такта (раз и, два и, три и, четыре и) как можно больше прогнуться назад и поднять руки вверх над полом, удерживать это положение, живот, бедра и ноги плотно прижаты к полу;

на следующие два такта (раз и, два и, три и, четыре и) опустить руки и корпус на пол, расслабить мышцы.

2) на два такта (раз и, два и, три и, четыре и) как можно выше поднять предельно вытянутые ноги назад над полом, удерживать это положение, голова и корпус плотно прижаты к полу;

на следующие два такта (раз и, два и, три и, четыре и) опустить ноги на пол, расслабить мышцы.

3) на два такта (раз и, два и, три и, четыре и) одновременно прогнуться назад, поднять руки вверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше, зафиксировать и удерживать это положение;

на следующие два такта (раз и, два и, три и, четыре и) опустить руки, ноги и корпус на пол, расслабить мышцы.

Упр. №3. «Лодочка плывёт»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и одновременно прогнуться назад, поднять руки вверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше,
- следующий на счёт раз и, два и сохраняя и удерживая это положение корпуса, выполнять покачивания корпуса вперед-назад;
- ещё два такта продолжать покачивания корпуса вперед-назад.

Упр. №4. «Коробочка»: исходное положение – лёжа на животе, руки лежат рядом с корпусом согнутые в локтях, ноги вытянуты, муз.размер 3/4, 4/4:

- на два такта - согнуть ноги назад, опираясь на руки, запрокинуть голову назад и прогнувшись в спине, постараться достать пальцами ног макушку головы, удерживать это положение;
- на следующие два такта - отпустить ноги на пол, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Упр. №5. «Мостик»: исходное положение – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях, муз.размер 4/4:

- согнуть ноги в коленях и поставить стопы во II позицию, при этом ноги максимально приблизить к корпусу. Опереться об пол ладонями (кисти рук пальцами повернуты в сторону плеча), максимально прогнувшись поднять корпус вверх, голову запрокинуть назад;

- зафиксировать это положение;
- затем, поднять голову, прижимая подбородок к груди, очень осторожно опустить корпус на пол в исходное положение.

5. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками, муз.размер 2/4:

- на два такта (раз и, два и, три и, четыре и) медленно наклонить корпус вниз, не отпуская пальцы ног руками, выпрямить ноги, прижать корпус к ногам (сложиться пополам), стопы развернуть в первую позицию;
- на следующие два такта (раз и, два и, три и, четыре и) вернуться в исходное положение. Это упражнение так же можно использовать для растяжения и укрепления мышц спины.

Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги находятся в положении «лягушка», руки положить на колени, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и, три и нажимая руками на колени, прижать колени как можно ниже к полу;
- на счёт четыре и, вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют так же для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упр. №3. Исходное положение – лёжа на спине, руки разведены в стороны лежат на полу, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и поднять вытянутую ногу вверх, сохраняя выворотное положение отвести её в сторону, удерживая опорную ногу и таз на полу;
- на следующий счёт раз и, два и, три и, четыре и, медленно опустить ногу по полу в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги.

Упр. №4. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса, муз.размер 4/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и согнуть правую ногу (работающую) в колене, руками прижать бедро правой ноги к груди, выпрямляя ногу в колене, необходимо следить за тем, чтобы бедро не смещалось, при этом контролировать левую ногу (опорную), удерживая её на полу в вытянутом и выворотном положении;
- на следующий счёт раз и, два и, три и, четыре и, медленно опустить ногу в исходное положение. Всё повторить с другой ноги.

Упр. №5. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног (первая позиция), муз.размер 4/4:

- исполнитель, напрягая мышечный аппарат, старается зафиксировать первую позицию ног, удержать пятки на полу.

Упр. №6. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и поднять вытянутую ногу наверх, сохраняя выворотное положение;

- на следующий счёт раз и, два и, три и, четыре и, медленно опустить ногу в исходное положение. Это упражнение можно выполнять при помощи партнёра.

Упр. №7. Это упражнение выполняется при помощи партнёра: исходное положение – лечь на спину, руки вдоль корпуса, муз.размер 4/4:

- на два такта - в выворотном положении правую ногу поднять на 90°, колено предельно вытянуто, подъём сокращён, партнёр, держа ногу за голень, все корпусом надавливает на работающую ногу, помогая прижимать бедро к корпусу исполнителя, при этом необходимо обращать внимание на опорную ногу (не сгибать колено);

- на следующие два такта медленно вернуться в исходное положение.

Упр. №8. «Шпагат» продольный (прямой): исходное положение – V позиция ног, муз.размер 4/4:

- ноги, постепенно, плавно «разъезжаются» вперёд-назад по полу, руки опускаются (вдоль корпуса) на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Сохраняя прямое положение корпуса.

6. Упражнения на исправление осанки.

Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, руки сцеплены на голове, ноги вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и выполнить поворот корпуса на бок, при этом постараться удержать вытянутые ноги плотно прижатыми к полу;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение.

Упр. № 2. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыты в положении «постурецки», руки раскрыты в стороны, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и выполнить наклон вправо, правая рука отводится назад за спину, левая поднимается наверх;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упр. № 3. Исходное положение – лёжа на спине, руки лежат вдоль корпуса ладонями вниз, ноги согнутые в коленях, вторая позиция ног, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и поднять бёдра вверх, не отрывая лопаток и стоп от пола;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение.

Упр. № 4. «Лягушка»: исходное положение – сидя на полу, ноги, согнутые в коленях максимально приближены к себе, кисти рук лежат на коленях, муз.размер 4/4:

- на два такта - руками нажимая на колени постараться прижать колени к полу, сохраняя ноги в согнутом положении, выворотном, стопы плотно прижаты подошвами друг к другу, спина прямая, вытянута, плечи опущены;

- на следующие два такта - вернуться в исходное положение, мышцы расслабить.

Для закрепления и понимания результатов обучения на втором году обучения необходимо проводить показательные занятия. При этом стоит проводить выступления для «знакомого» зрителя родителей, родственников, различных обучающихся групп. Соревнования так же на данном этапе обучения должны быть внутренними на базе Школы.

Упр. №5. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног (первая позиция), муз.размер 4/4:

- исполнитель, напрягая мышечный аппарат, старается зафиксировать первую позицию ног, удерживать пятки на полу.

Упр. №6. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и, три и, четыре и поднять вытянутую ногу наверх, сохраняя выворотное положение;

- на следующий счёт раз и, два и, три и, четыре и, медленно опустить ногу в исходное положение. Это упражнение можно выполнять при помощи партнёра.

Упр. №7. Это упражнение выполняется при помощи партнёра: исходное положение – лечь на спину, руки вдоль корпуса, муз.размер 4/4:

- на два такта - в выворотном положении правую ногу поднять на 90°, колено предельно вытянуто, подъём сокращён, партнёр, держа ногу за голень, все корпусом надавливает на работающую ногу, помогая прижимать бедро к корпусу исполнителя, при этом необходимо обращать внимание на опорную ногу (не сгибать колено);

- на следующие два такта медленно вернуться в исходное положение.

Упр. №8. «Шпагат» продольный (прямой): исходное положение – V позиция ног, муз.размер 4/4:

- ноги, постепенно, плавно «разъезжаются» вперёд-назад по полу, руки опускаются (вдоль корпуса) на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Сохраняя прямое положение корпуса.

6. Упражнения на исправление осанки.

Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, руки сцеплены на голове, ноги вытянуты, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и выполнить поворот корпуса на бок, при этом постараться удержать вытянутые ноги плотно прижатыми к полу;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение.

Упр. № 2. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыты в положении «пугурецки», руки раскрыты в стороны, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и выполнить наклон вправо, правая рука отводится назад за спину, левая поднимается наверх;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упр. № 3. Исходное положение – лёжа на спине, руки лежат вдоль корпуса ладонями вниз, ноги согнутые в коленях, вторая позиция ног, муз.размер 2/4:

- на счёт раз и, два и поднять бёдра вверх, не отрывая лопаток и стоп от пола;

- на счёт три и, четыре и вернуться в исходное положение.

Упр. № 4. «Лягушка»: исходное положение – сидя на полу, ноги, согнутые в коленях максимально приближены к себе, кисти рук лежат на коленях, муз.размер 4/4:

- на два такта - руками нажимая на колени постараться прижать колени к полу, сохраняя ноги в согнутом положении, выворотное, стопы плотно прижаты подошвами друг к другу, спина прямая, вытянута, плечи опущены;

- на следующие два такта - вернуться в исходное положение, мышцы расслабить.

Для закрепления и понимания результатов обучения на втором году обучения необходимо проводить показательные занятия. При этом стоит проводить выступления для «знакомого» зрителя родителей, родственников, различных обучающихся групп. Соревнования так же на данном этапе обучения должны быть внутренними на базе Школы.

Для детей в конце учебного года проводится экзамен, который покажет конечный результат обучения гимнастики на втором году.

3. Приходите к нам и мы научим: возрастные и методические особенности

3.1 Возраст не помеха

При обучении любой дисциплины необходимо учитывать особенности развития той возрастной группы в которой ведутся занятия. В данном случае гимнастика не исключение.

В связи с тем, что рассматривается обучение гимнастики второй год, то нужно сказать, что здесь будут присутствовать в основной своей массе дети 6,6 -9 лет.

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.

С позиции физического развития, при проведении занятий, следует учитывать следующие особенности возрастного развития и использовать их в работе:

1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. В связи с этим необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.

Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

6. Велика роль раздражительных и игровых рефлексов.

7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.

Применять на занятиях предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Данный перечень особенностей выявлен и предоставлен исходя из общего спортивного опыта работы с детьми. Однако, сегодня следует учитывать еще и тот факт, что большинство детей имеет неврологические диагнозы разного происхождения.

Многие родители приводят в спорт детей с диагнозом гиперактивность. В данном случае, нужно четко понимать, что гимнастика не сделает ребенка послушным и спокойным. Мы, как педагоги, должны учесть такую особенность и предложить ребенку «интересный» СПОРТ, КОТОРЫЙ УВЛЕЧЕН. Тогда, гиперактивность будет под контролем, но нужно помнить, что контроль - не лекарство.

Очень важной особенностью психического развития детей данной группы является начало «кризиса семи лет», который выливается в первые осознанные протесты, нежелания подчиняться правилам, частая смена настроения, плаксивость, агрессия.

В данном случае, тренер – педагог должен стать для ребенка авторитетом, тем человеком, который не просто учит и воспитывает, но и слышит его.

Таким образом, в период второго года обучения гимнастики выпадает на тот возраст обучаемых, когда необходимо не потерять «спортсмена» как в физическом так и

психологическом понимании, но и привязать его к гимнастики «внутренними нитями».

1.2 Методика и гимнастика

Методические особенности преподавания гимнастики на втором году обучения являются не уникальными, и, в основном зависят от самого тренера, педагога.

В данном случае, ниже будут приведены те методические рекомендации, которые считаю важными, нужными для использования в работе каждого тренера-педагога, исходя из собственного преподавательского опыта:

1. Процесс обучения упражнениям в гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

✓ Принцип сознательности и активности заключается в сознательном отношении к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Тренеру необходимо точно и доступно формировать музыкально-двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

✓ Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. В работе можно использовать следующие приемы: демонстрация упражнений, словесный разбор музыки в сочетании с движениями, просмотр фильмов, пособий, рисунков, схем.

✓ Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

✓ Принцип системности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Все эти принципы укладываются в те методы, которые необходимо использовать при обучении гимнастики как на втором году обучения так и на протяжении всего курса занятий гимнастикой.

В преподавании гимнастики используются традиционные метода обучения:

1. Метод использования слова- основной метод при помощи которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкального произведения, объясняется техника движений в связи с музыкой.

При этом методе в основном используются приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

2. Метод наглядного восприятия способствует быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание музыки. Это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3. Метод расчленения упражнений широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений.

При этом, второй год обучения – это начальный этап изучения двигательных фраз, которые отрабатываются используя именно этот метод.

4. Данный метод является основным на первом и втором году обучения гимнастики. Игровой метод основан на элементах сюжетно-ролевых, подвижных, спортивно-игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения.

Исходя из всего вышесказанного, для занятий гимнастикой на втором году обучения считаю целесообразно использовать следующую структуру занятия:

Каждое занятие, вне зависимости от места проведения должно иметь три части: подготовительная, основная, заключительная.

✓ Подготовительная часть заключается в том, чтобы занимающиеся подготовились к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений («разминка»).

✓ Основная часть- здесь решаются главные задачи ЗАНЯТИЯ, то есть выполняются элементы и упражнения присущие гимнастики (тренировочная подготовка)

✓ Заключительная часть – выполняются упражнения способствующие более быстрому восстановлению или переходу к последующей деятельности или отдыху.

Стоит отметить тот факт, что при обучении гимнастики на втором году в основном используются учебно-тренировочные занятия с постоянным составом занимающихся, где строго регламентирована деятельность и длительность.

Такая форма занятий и такой подход к обучению гимнастики на втором году обучения, позволит на мой взгляд достигнуть максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени и сохранить высокую работоспособность детей в течении всех занятий.

Заключение

В заключении можно сделать следующие выводы:

Потребность в движении - естественная потребность человека, необходимая основа его жизни и здоровья. Учащемуся школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Здоровье выражается в гармоничном развитии всех функций организма. Достижению этой цели прекрасно служат занятия гимнастикой.

Исходя из всего вышесказанного можно сказать, что второй год обучения детей заключается в усложнение упражнений партерной гимнастики и нацелен на подготовку ребенка к дальнейшей спортивной деятельности. (классическому танцу)