

Российская Федерация
Иркутской области
Департамент образования города Братска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМЕНИ Е.А.ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования г. Братска

Методическая разработка.

**Развитие когнитивных функций с помощью сенсомоторной
коррекции для детей с ОВЗ.**

**Действия с мячом на занятиях по ритмике для детей дошкольного
и начального школьного возраста в хореографической студии
«Веснушки».**

Братск, 2022г.

Автор составитель: Харь Е.В., «Развитие когнитивных функций с помощью сенсомоторной коррекции. Действия с мячом на занятиях по ритмике для детей дошкольного возраста в Школе раннего развития «Росинка» и начального школьного возраста в хореографической студии «Веснушки»

Данная методическая разработка (пособие) разработана с использованием системно-деятельностного подхода в обучении. Разработка подготовлена для детей с 3 лет, занимающихся в хореографическом коллективе «Веснушки». Содержание, методы и формы организации обучающей деятельности подчинены выполнению поставленных целей и задач образования, развития и воспитания обучающихся. Разработанный материал может быть полезен для преподавателей хореографических дисциплин; педагогов художественной направленности дополнительного образования, педагогам физических направлений дошкольных и школьных образовательных учреждений.

Методическая разработка, апробирована в дистанционном режиме обучения в связи с пандемической обстановкой ковид-19.

**ХарьЕ.В., «Урок ритмики. Мой весёлый умный мяч»,
методическая разработка,
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко» МО г. Братска, Братск,
2022.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Принципы.....	6
Методические приёмы.....	7
Методические рекомендации.....	8
Содержание урока.....	9
Заключение.....	13
Список литературы.....	14
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	16
Приложение 3.....	23

Введение

Немецкий педагог Ф. Фребель, говоря о разностороннем воздействии мяча на психофизическое развитие ребенка, обращая внимание на его роль в развитии координации движений, на развитии кисти руки, корпуса, головы, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти всё, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дают действия с мячом.

Для ребенка мяч - игрушка с первых лет жизни. Ведь ,малыш-искатель, самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это в свою очередь и есть самостоятельность и волевая активность.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития малыша. Собственный практический опыт и эксперименты.

Цель: Создание условий для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка.

Задачи:

Образовательная: формирование правильной техники выполнения упражнений.

Развивающая: развитие моторной ловкости, подвижности.

Оздоровительная: развитие опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета.

Воспитательная: способствовать воспитанию коммуникативных навыков умение соотносить свое действие с действием партнёра способствовать воспитанию уважительного отношения к товарищам и ответственного отношения к обучению.

Актуальность

Методическая разработка показала себя как простой и эффективный метод в развитие когнитивных функций.

Развитие всех этих функций детям пригодится при письме в школе: хорошая мышечная чувствительность – нужный нажим карандаша, уверенный почерк, зрительно-моторная координация – соблюдение строки при письме , а не когда буквы « пляшут», функции программирования и контроля необходимы ребенку во всех видах учебной деятельности (от написания буквы до решения тригонометрических уравнений). Важно подчеркнуть, насколько это важно – уметь планировать и контролировать свою деятельность. Дети в школе, у которых слабо развита функция планирования и контроля собственной деятельности, делают ошибки при письме – пропускают буквы, не дописывают слова, забывают о применении правил и допускают орфографические ошибки, испытывают трудности в решении примеров и задач, особенно в решении задач в два-три действия. Для большего сенсорного развития, мячи должны быть разных размеров,

цветов

и

фурнитуры.

На примерах упражнений с мячом показано какие функции задействуются и развиваются у детей и какой результат это принесёт в будущем, например ,на этапе школьного обучения

Основная часть: Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Для успешного решения поставленных задач на занятиях «Ритмика» осуществляется при применении общедидактических принципов и методических приёмов.

Принципы

Принцип индивидуализации – учитывает возрастные особенности и природные возможности ребёнка, подборка посильных для него упражнений. Содержание методической разработки представляет преемственность и постепенное усложнение заданий и упражнений. Поставленные задачи доступны для детей дошкольного и младшего школьного возраста и их успешного прохождения путём физических и психологических усилий занимающихся.

Индивидуализация обучения обуславливается во внимании индивидуальных психологических особенностей ребёнка к примеру; робким и застенчивым детям можно предложить показать любимое упражнение перед участниками группы (упр. «Маленький учитель») в возрасте 4-5 лет детям нравится копировать взрослого значимого человека или в танцевальной игре предложить ведущую роль. Это способствует снятию уровня тревожности и освобождает ребёнка от застенчивости, а также повышает интерес к занятиям.

Принцип систематичности – занятия необходимо проводить регулярно и не прерывно. Проводить информационную работу среди родителей чтобы дети не пропускали занятия. При таком взаимодействии достигается эффективность обучения, дисциплинированность, привычка к методичной регулярной работе и доведения начатого дела до конца.

Принцип наглядности – на начальной стадии разучивания упражнений важен качественный практический показ движений, педагогам, в сочетании с образным словом. Как только разученное движение переросло в навык, образное слово начнёт вызывать правильные двигательные представления.

Принцип повторяемости – многократное повторение выработанных двигательных навыков способствует образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и внимания детей следует к повторяющимся упражнениям вносить более усложнённые элементы.

Принцип постепенного повышения требований определяется в постановке и выполнению перед учеником новых более усложненных заданий с нарастающим объёмом хореографического материала, повышению нагрузок и конечно же смену деятельности, чередования нагрузок и отдыха.

Принцип сознательности и активности опирается на сознательную заинтересованность воспитанников к своим действиям. Для этого нужно чётко и понятно объяснять детям как нужно выполнять упражнения, а не иначе.

Только во взаимодействии данных принципов удачно и эффективно реализуется образовательный процесс.

Методические приёмы

Методы и формы обучения оказывают важную роль в системе обучения. Именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач.

Первый метод который использует преподаватель хореографии это организация и осуществление учебного процесса.

Существуют множество методов при работе с детьми, рассмотрим наиболее эффективные из них.

1. *Метод словесный* – педагог должен объяснять материал кратко, точно и конкретно, а также важно говорить образно с силой звучания слов и интонацией.

2. *Метод показа* – для того чтобы дети могли увидеть художественное воплощение образа педагог чётко показывает движение и выполняя их с группой увлекает и усиливает желание лучше овладеть двигательными навыками.

3. *Словесно двигательный метод* – объединяет стихотворные произведения с движениями, происходит наложение движений на детские стихи. Используя этот метод преподавателем, дети осознанно выполняют движение, запоминают новые слова и увеличивают объём танцевальной лексики.

4. *Метод аналогий* – широко используется аналогия с животным и растительным миром (образ, поза, имитация движений) активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление что способствует выявлению скрытых творческих возможностей подсознания.

5. *Метод игра* – основным методом обучения танцевальному искусству детей дошкольного возраста является игра, это естественное состояние ребёнка 4-5 лет. Речь идёт о том чтобы пронизывать занятия игровым началом.

В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире в целом.

6. *Метод прослушивания музыки* – необходимо научить ребёнка слышать и понимать музыку, её характер и настроение.

Методические рекомендации

* Педагогу следует тщательно продумывать урок.

* Занятия должно быть построено так чтобы активные движения и упражнения чередовались с успокаивающими дыхательными упражнениями. Не стоит перегружать детей так как это может привести к психоэмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.

* ходе преподавания необходим дифференциров

* ходе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывать их возрастные особенности, творческие наклонности, физические данные, уровень восприятия и усвоения материала.

* Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движений по залу, а также разворачивать детей от зеркал для того чтобы они научились контролировать движение своего тела через ощущения.

* Необходимо чётко соблюдать баланс словесного метода и метода показа, чтобы это не приводило к потере внимания.

* Овладение танцевальными навыками должно сопровождаться положительным эмоциональным настроем. Для этого на занятиях применять стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Всё это обогатит образную речь, разнообразит эмоциональный фон общения ребёнка.

* Занятия ритмикой проводится в танцевальном зале, оборудованном зеркалами и станками.

* Время проведения занятий для детей 4-5 лет составляет 30 минут.

Умения и навыки, которые дети приобретают на занятия ритмикой в дошкольном возрасте, помогают в дальнейшем развитии танцевальных способностей.

Диагностика - метод контроля за процессом обучения. К нему относятся проверки усвоенного материала, самопроверки, контрольный урок в конце первого полугодия и в конце.

Урок ритмики «Мой весёлый умный мяч».

Продолжительность урока 30 минут.

План:

Вводная часть (5 минут):

- Приглашение детей в танцевальный зал
- Расстановка детей в две линии
- Поклон (танцевальное приветствие)
- Постановка корпуса (обход детей и исправление осанки)
- Ритмические упражнения: прослушивания музыки определяя её характер, темп, размер с хлопками и протопыванием ритмического рисунка

Подготовительная часть (10 минут):

- По залу ученики выполняют танцевальные шаги (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, марш). Танцевальный бег: на носках, подскоки, галопы

- Разогрев: общие физические упражнения.

Основная часть: словесно-двигательный метод (Упражнение с мячом). (12 минут):

- Расстановка детей в круг.
- Знакомство с мячом (форма, цвет, рисунок, материал из которого изготовлен предмет).
- Показ и разъяснение педагогом основных упражнений с мячом.(вверх, об пол, друг другу, в беге).
- Объяснение и разучивания словесного текста с мячом.(танцевальный этюд).
- Самостоятельная работа детей в парах, в кругу.
- Показ танцевального этюда «Мяч».

Заключительная часть (2 минуты):

- Прыжки по диагонали по 6 и 2 позициях ног с мячом в руках.
- Танцевальный бег(галоп, подскоки) с мячом в руках перед собой.
- Поклон по 6 позиции ног в ритме марша 4/4

Рефлексия (1 минута)

Особые условия при работе с детьми на уроках ритмики

Перед началом занятий педагог проводит беседу с родителями. В которой подробно объясняет, какие возможные риски могут возникнуть во время занятий ритмикой, об одежде, о гигиене, причёске, дисциплине. Дети занимаются в купальниках и мягких балетках. Основные особые условия указаны в Приложении 1.

Ход урока

Вводная часть. Важный момент в том что на уроке педагог проводит организационную беседу, в которой проговаривает о своих требованиях к ученикам: форма убранные в “шишку” волосы, правила поведения на танцевальных занятиях. На уроке педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения детей в танцевальном классе, говорит о постановке корпуса.

Далее хореограф подходит к каждому воспитаннику и корректирует правильную постановку корпуса: натянутые колени, подтянутые мышцы живота, зажатые ягодицы, расправленные плечи, направленные к низу и даёт задание простоять в таком положении 1-2 минуты.

На этом же занятии дети изучают элементы ритмики и музыкальной грамоты, которые играют важную часть в хореографическом искусстве. Концертмейстер играет в разных ритмах 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притопывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

Подготовительная часть. Педагог объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов: бытовой шаг, на высоких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Шаг марша с высоко поднятым коленом и натянутым носком и танцевальным бегом, “Белочки” (подскоки) который исполняется с прыжком, высоко поднятым коленом, натянутым носком, “Коняшки” (галоп) исполнение приставного шага с добавлением прыжка. Важно следить чтоб галоп выполняли точно боком.

Разогрев. Важная часть занятия хорошо разогреть мышцы, то есть сделать необходимые приятные упражнения, до тех пор, пока не появится ощущения тепла. Эти упражнения нужно выполнять плавно в медленном темпе без рывков.

Упражнение разогрева нужно выполнять до появления ощущения небольшой болезненности. Упражнения для разогрева мышц в Приложении 2

Основная часть. Словесно - двигательный метод «Танцевальные стишки».

1. Педагог ставит детей в круг, именно в этом положении дети хорошо видят педагога и друг друга что позволяет более качественно изучить материал

2. Показ педагогом танцевального материала

3. Словесное разучивание стиха:

*Серый мячик из резинки
Скачет ,скачет без запинки,
Раз поймать, два поймать,
Поворот, об пол, стоять.*

Педагог вместе с детьми разбирают значение слов и показывают их значение движениями:

* Движение “Серый мячик из резинки” Дети, подбрасывают мяч вверх к потолку-2 раза.

* Движение “Скачет скачет, без запинки” отбивают мяч об пол- 2 раза.

* Движение “Раз поймать, два поймать” подкидывают мяч вверх с хлопком.

* Движение “Поворот” Дети вытягивают руки с мячом перед собой, встают на высокие полу пальцы и делают полный поворот вокруг себя.

* Движение “Об пол, стоять.» удар мяча вниз и поймать в руки.

4. Движения танцевального этюда повторяют три раза между которыми педагог добавляет разный танцевальный бег это могут быть “Подскоки” либо “Галоп”.

5. Педагог подбирает музыкальный материал лучше если это будет “Полька” так как для детей дошкольного возраста это знакомо и понятно.

Танцевальные стишки могут иметь различное содержание в зависимости от изучаемого танца. Для того, чтобы расширить словарный

запас, используем несколько разновидностей стишков. Варианты танцевальных стишков в Приложении 3.

Заключительная часть. Для развития силы в ногах и формирование чувства ритма необходимо включать в занятия ритмики прыжки.

*Прыжки на двух ногах(6 позиция ног)

Прыжок выполняется на двух ногах с натянутыми коленями и ступнёй. Важно следить, чтобы спина находилась в прямом положении и при прыжке не сгибалась вперёд.

*Прыжок ноги врозь (2 позиция ног)

*Прыжки на одной ноге попеременно с начало на правой затем на левой

*Поклон

Дети стоят в линиях, ноги находятся в 6 позиции (носки пятки вместе). На счёт раз- два руки открываются вперёд; на три- четыре ставятся на пояс. На пять- шесть делают приставной шаг в сторону; на семь- восемь выполняют не большое приседание. То же в другую сторону.

Рефлексия. Педагог в конце занятия предлагает детям выбрать смайлик, который соответствует его настроению после урока. Детям предлагаются смайлики 3 (трёх) видов: улыбающийся, грустный, и недовольный. Смайки находятся в Приложении 4.

*Педагог говорит, что урок закончен. Дети хлопают в ладоши и расходятся.

Заключение.

Данная методическая разработка составлена для педагогов хореографических дисциплин, музыкальных и физкультурных работников и любителей танцевального искусства.

В разработке решаются важные вопросы о научению, воспитанию и развитию детских физических и психологических способностей маленького человека. Формированию навыков движения, координации опорно-двигательного аппарата и эмоциональной выразительности движений что в общем даёт повышение словарного запаса, увеличение хореографической лексики участников хореографического коллектива.

Литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф, Москва 2000 г.
2. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: «Просвещение», 1992 г.
4. Кенеман А.В, Хихлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для пединститутов. - М.: Просвещение, 1985.
5. Смирнова А.И.
Влияние физических упражнений на развитие общей и мелкой моторики («Школа мяча»): Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов педагогических вузов и колледжей. - Тольятти.: Издательство Фонда «Развитие через образование». - 2004.

Содержание и разбор упражнений с мячом.

1. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ.

В данном упражнении ребенок пройдет несколько этапов: сначала он научится ловить мяч, затем более сложной задачей окажется бросание мяча партнеру и здесь важно чтобы ребенок, целился в руки партнеру, а не вверх, не в бок, не в голову, а именно в руки, которые партнер заранее приготовил для ловли мяча - руки вытянуты вперед, ладони направлены вверх.

При броске задействованы: тактильная чувствительность (ребенок чувствует фактуру материала, из которого мяч сделан, его форму, размер, вес), зрительные гностические функции (цвет мяча, рисунки на мяче), зрительно-моторная координация (когда ребенок учится не только ловить мяч, но и целится в руки партнера), мышечная дифференциация и проприоцептивная чувствительность (когда ребенок начинает чувствовать, с какой силой ему нужно бросить мяч, чтобы он попал до цели и с какой силой сжать мяч, тренируется моторная ловкость), координация движений и тренировка вестибулярного аппарата и мозжечка (ребенок подстраивается свои движения так, чтобы поймать мяч, контролирует и координирует свои движения с движением мяча, тренируется точность движений), функции программирования и контроля деятельности (нужно спланировать свои действия так, чтобы мяч долетел до цели, а не вбок, и не так как сейчас захотелось – запулить мяч до потолка, а в соответствие с задачей и условием игры).

Развитие всех этих функций детям пригодится при письме в школе: хорошая мышечная чувствительность – нужный нажим карандаша, уверенный почерк, зрительно-моторная координация – соблюдение строки при письме, а не когда буквы «пляшут», функции программирования и контроля необходимы ребенку во всех видах учебной деятельности (от написания буквы до решения тригонометрических уравнений). Надо особо подчеркнуть, насколько это важно – уметь планировать и контролировать свою деятельность. Дети в школе, у которых слабо развита функция планирования и контроля собственной деятельности, делают ошибки при письме – пропускают буквы, не дописывают слова, забывают о применении правил и допускают орфографические ошибки, испытывают трудности в решении примеров и задач, особенно в решении задач в два-три действия.

Для большего сенсорного развития, мячи должны быть разных размеров, цветов и фурнитуры.

2. БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ

На первый взгляд в этом упражнении нет ничего сложного, однако, как показала практика, детям намного труднее выполнить его. Самое сложное здесь – удержать равновесие, научиться следить глазами за мячом, который летит вверх, так как по большей части взгляд ребенка направлен прямо или

вниз, а направление взгляда вверх требует новых непривычных ему усилий. Ребенок, к тому же, при взгляде прямо и вниз визуально опирается на статичные горизонтальные линии в окружающей обстановке, а когда смотрит вверх, эти линии теряются из обзора и привычная «картинка» начинает колебаться – и здесь первая задача – удержать равновесие. Также ребенку необходимо будет научиться бросать мяч вверх прямо, а не вбок или назад, как поначалу и происходит

3. БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКОМ

Для выполнения этой задачи ребенку кроме всего того, что сказано выше, нужно рассчитать силу и высоту броска, чтобы успеть сделать хлопок. А также скорость выполнения самого хлопка. Дети, как правило, не успевают хлопнуть до того, как мяч окажется на уровне рук и мяч ударяется о пол. В этом случае можно сделать этот вариант промежуточным этапом для усвоения основного упражнения, хотя оно может выступать и как самостоятельное, тогда у ребенка еще лучше развиваются глаза двигательные функции, а также программирование и контроль деятельности. Здесь для лучшего самоконтроля и облегчения задачи можно ввести речевую формулу: «бросок - хлопок- упал(мяч)-поймал».

4. БРОСОК МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКАМИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ

В подобных упражнениях мы тренируем у ребенка еще и скорость переработки информации. Отмечу, что сразу ребенку трудно будет его сделать, тогда мы вводим также промежуточное тренировочное упражнение: «бросок-хлопок сзади-хлопок спереди–упал (мяч)–поймал». То есть мяч ловим после того, как он упал на пол и отскочил. В этом случае у ребёнка есть возможность натренировать скорость совершения хлопков. Также при необходимости отдельно тренируются хлопок сзади и спереди. Скорость обработки информации и скорость ответной осмысленной реакции в школе да и не только ребенку пригодится ежеминутно.

5. ОТБИВАНИЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ПОЛА

Это упражнение, которое будет являться следующим по возрастанию сложности для ребенка. Наверняка, вы увидите, что ребенок сначала не отбивает мяч от пола, а просто отпускает его из рук – мяч подпрыгивает от пола – ребенок ловит его двумя руками. Пусть ребенок сначала отработает такое выполнение этого упражнения. После того, как вы убедитесь, что ребенок научится ловить подпрыгнувший от пола мяч, вы сообщаете ему, что мяч нужно не просто отпускать, а ударять его о пол. Вот здесь для малыша будет стоять новая задача как для программирования и контроля своей деятельности, так и для дифференциации силы удара мяча о пол. Здесь у ребенка может быть такая ошибка, по причине которой у него не получается ловить мяч – бросает мяч далеко от себя. Тогда вам нужно объяснить, что целиться нужно прямо под ноги перед собой (можете дать какой-то ориентир

в виде рисунка на паласе например).

6. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ЗАДАНИЕМ
Теперь, когда ребенок научился бросать мяч партнеру, отбивать мяч от пола, эти два упражнения можно объединить: на счет 1,2 – отбивание мяча о пол, на счет 3 – бросание мяча партнеру. Вот теперь у ребенка есть прекрасная возможность для развития переключения с одного действия на другое. При выполнении этого упражнения, ребенок может совершать такую ошибку – отбивание мяча от пола происходит не 2 раза, а 3 и более – то есть когда ребенок не отошёл от старого стереотипа с выполнения прошлого действия и не переключился на новое. В этом случае вы поправляете ребенка и напоминаете ему об условиях игры. Почему важно уметь переключаться с одного действия на другое? Если у ребенка плохо работает эта функция, то на письме он совершает такие ошибки: пишет лишние элементы в буквах и словах по инерции, забывает писать первое слово в предложениях с большой буквы – всё это симптомы регуляторной дисграфии. Или учитель давала задание подчеркнуть главные члены предложения, а ученик по инерции подчеркнул и второстепенные тоже. Что избежать таких проблем в будущем и необходимо тренировать умение переключения серии действий.

7. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ДВУМЯ-ТРЕМЯ ЗАДАНИЯМИ
Например, в предыдущее упражнение вы добавляете передачу мяча из руки в руку за спиной. Тогда на счет 1,2 – отбиваем мяч о пол, 3,4 – передаем мяч за спиной из руки в руку, на счет 5 – кидаем мяч партнеру. В этом упражнении важно, чтобы ребенок не сбивался со счета, считал себе сам, выполнял упражнение точно.

После того, как ребенок научится выполнять бросок мяча друг другу с 2 заданиями, добавляйте третье – например, передача мяча из руки в руку над головой. Тогда упражнение может выглядеть так: на счет 1, 2– отбиваем мяч о пол, 3,4 – передаем мяч за спиной из руки в руку, 5,6 – передача мяча из руки в руку над головой, на счет 7 – кидаем мяч партнеру. Другим еще более сложным вариантом будет являться смена 2-3 серий упражнений:

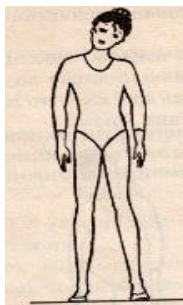
На счет 1,2 – отбиваем мяч от пола, 3 – кидаем партнеру. Следующая серия: 1,2 – передача мяча из руки в руку за спиной, 3 – бросание мяча партнеру. Третья серия: 1,2 – передача мяча вверх над головой из руки в руку, 3 – бросание мяча партнеру. Все три серии должны сменять друг друга и важно не ошибиться в последовательности. А еще лучше, давать эти задания ребенку на слух. Тут мы тренируем еще более высокий уровень контроля и удержания в памяти условий задания на слух. Все вспомнят, как учитель давала несколько заданий сразу: «Спишите пятое предложение из текста, подчеркните главные члены предложения, у имён существительных определите и подпишите падеж» - сразу 5 заданий и все их нужно в памяти

удержать и выполнить. И вы наверняка вспомните, как кто-то из класса даже после двукратного прочтения инструкции учителем спрашивал: «А подчеркивать главные предложения нужно? А списывать пятое или первое предложение? А падежи надо подписывать?» Вот именно для этого и необходимо тренировать умение удерживать задания на слух.

8. ОТБИВАНИЕ МЯЧА О СТЕНУ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СЕБЯ НА 360 ГРАДУСОВ

В этом упражнении тренируются вестибулярные функции, скорость переработки информации и ответного действия, зрительно-моторные функции. Еще лучше, если у ребёнка здесь добавится задача бросать мяч в мишень на стене (это поставит задачу целиться именно в определенное место, организовывая действия ребенка).

Упражнения для улучшения гибкости шеи



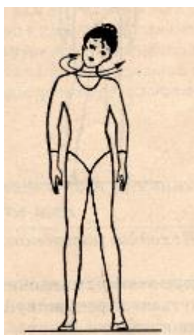
1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз – два три - четыре голова наклоняется вправо (почувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить два раза.



2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре голова наклоняется вперёд, стараясь как бы “свернуться” (чувствуется растяжения мышц шеи и спины). То же выполнить назад. Повторить упражнение два раза.



3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре выполняется круговое движения головой вправо с максимальной амплитудой. На пять - шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.



4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре повернуть голову влево. То же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.

Упражнения для улучшения плечевого пояса и подвижности плечевых суставов



5. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

На счёт раз- два - три- четыре- пять- шесть- семь обнять себя за плечи, локти поднять повыше и подвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение два раза.



6. Исходное положение - стоя на расстоянии шага лицом к станку, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь, наклониться вперёд, положив руки на станок и, не сгибая локти, потянуть плечевой сустав к полу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.



7. Исходное положение - стоя, левую руку согнуть верх так, чтобы пальцы касались лопатки.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь, надавливая правой рукой на локоть левой, стараться опустить ладонь ниже; на счёт восемь поменять положение рук. Повторить упражнение 4 раза.



8. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь положить правую руку на левое плечо, левой взяться за правый локоть; надавливая на него, стараться продвинуть локоть к левому плечу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.



9. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы сложенной скакалки.

На счёт раз- два- три- четыре поднять руки вверх и, не сгибая локти перевести руки назад, на счёт пять-шесть- семь-восемь- в обратном порядке. Повторить упражнение 3 раза.



10. Исходное положение -стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение для улучшения подвижности локтевого сустава и мышц плеча и предплечья



11. Исходное положение - стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх.

На счет раз опустить предплечья; на счёт два вернуться в исходное положение. Плечи не подвижны. Повторить упражнения 16 раз.



12. Исходное положение - стоя в горизонтальном наклоне вперёд, руки согнуты локтями назад, пальцы сжаты в замок.

На счёт раз выпрямить руки назад; на счёт два вернуться исходное положение. Повторить 16 раз.



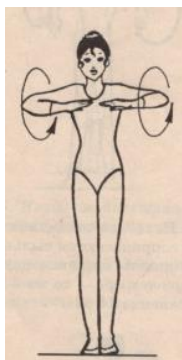
13. Исходное положение- стоя ноги врозь, руки в стороны.

Поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 16 раз.



14. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки вперёд, кисти соприкасаются тыльной стороной.

На счёт раз- два круговые движения в локтях; на счёт три-четыре- то же в другую сторону. Повторить упражнения 16 раз.



15. Исходное положение- стоя, руки согнуты перед собой, локти в стороны.

На счёт раз- круговое движение предплечьями вовнутрь; на счёт два- вернуться в исходное положение; на счёт три- круговое движение предплечьями наружу; на счёт четыре- вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение для улучшения подвижности позвоночника

Чтобы улучшить подвижность суставов, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные движения; сгибание и разгибания, наклоны вправо влево, круговые движения, скручивания.



16. Исходное положение- стоя, ноги врозь.

На счёт раз- два- три- четыре круговое движение туловищем вправо; на счёт пять- шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



17. Исходное положение- стоя в горизонтальном наклоне вперёд, ноги врозь, руки на коленях.

На счёт раз- два поднять поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счёт три- четыре- пять опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

Упражнение для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра



18. Исходное положение- стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене.

На счёт раз- два- три подать левое бедро и таз вперёд- вниз; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



19. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- наклон вперёд, ладони положить на пол; на счёт два развести пятки в стороны; на счёт три развести носки в стороны; на счёт четыре- как на счёт два; на счёт пять- перевести пятки вовнутрь; на счёт шесть- перевести носки вовнутрь; на счёт семь- как на счёт пять, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.



20. Исходное положение- стоя, ноги шире плеч, руки на бёдрах.

На счёт раз- два- три присесть на правой ноге и наклониться; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение на улучшение подвижности коленных суставов



21. Исходное положение- стоя.

На счёт раз- два присесть, не отрывая пяток от пола; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



22. Исходное положение- стоя, руки на поясе.

На счёт раз- два, слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



23. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки на поясе.

На счёт раз- два, слегка приседая, соединить колени; на три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



24. Исходное положение- стоя, правая нога впереди, левая сзади.

На счёт раз- два- три, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы



25. Исходное положение-с тоя.

На счёт раз согнуть правую ногу, встав на носок , поднять пятку вперёд (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счёт два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 16 раз.



26. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счёт раз подняться на носки как можно выше; на счёт два вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.

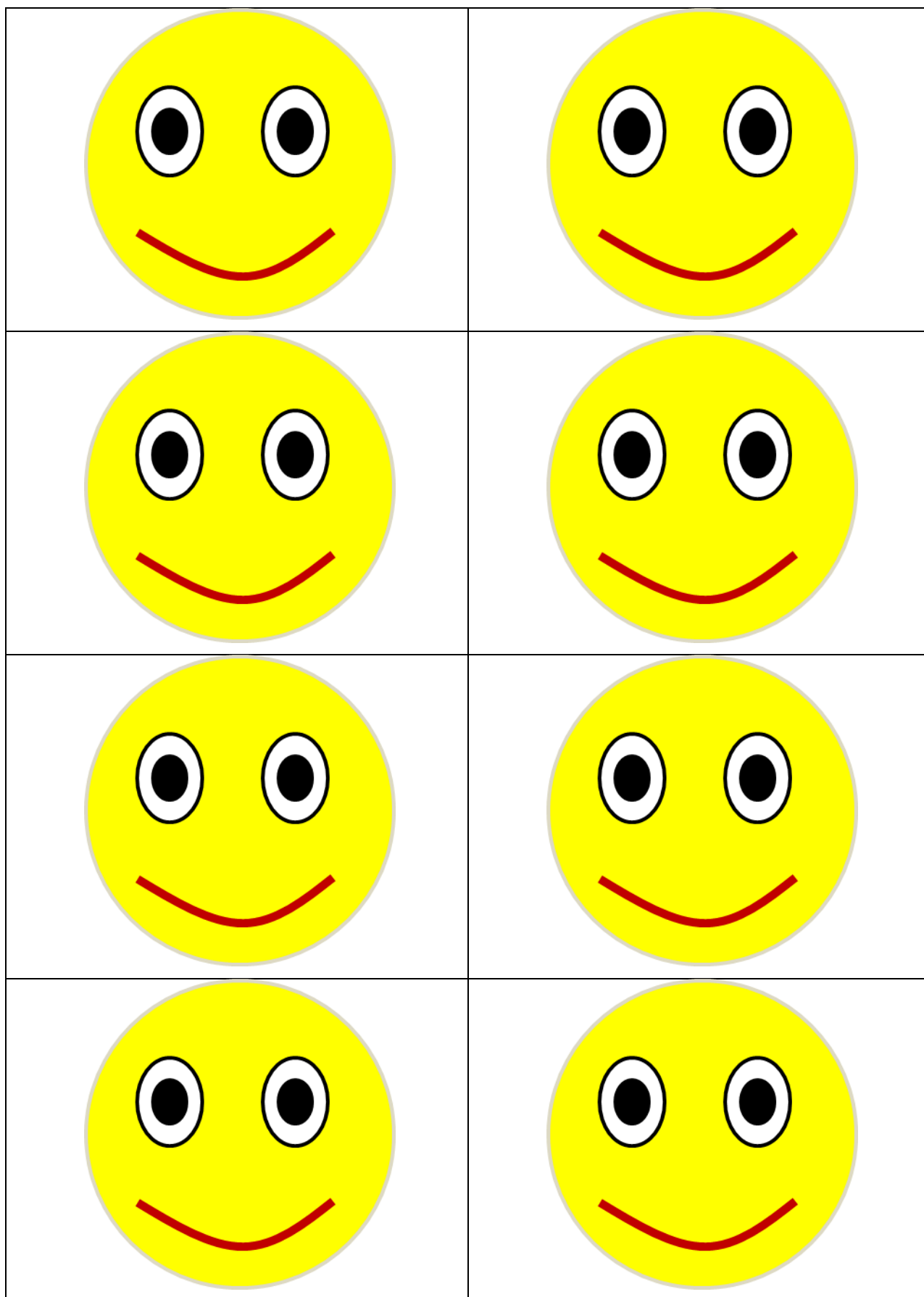
27. Исходное положение- стоя.

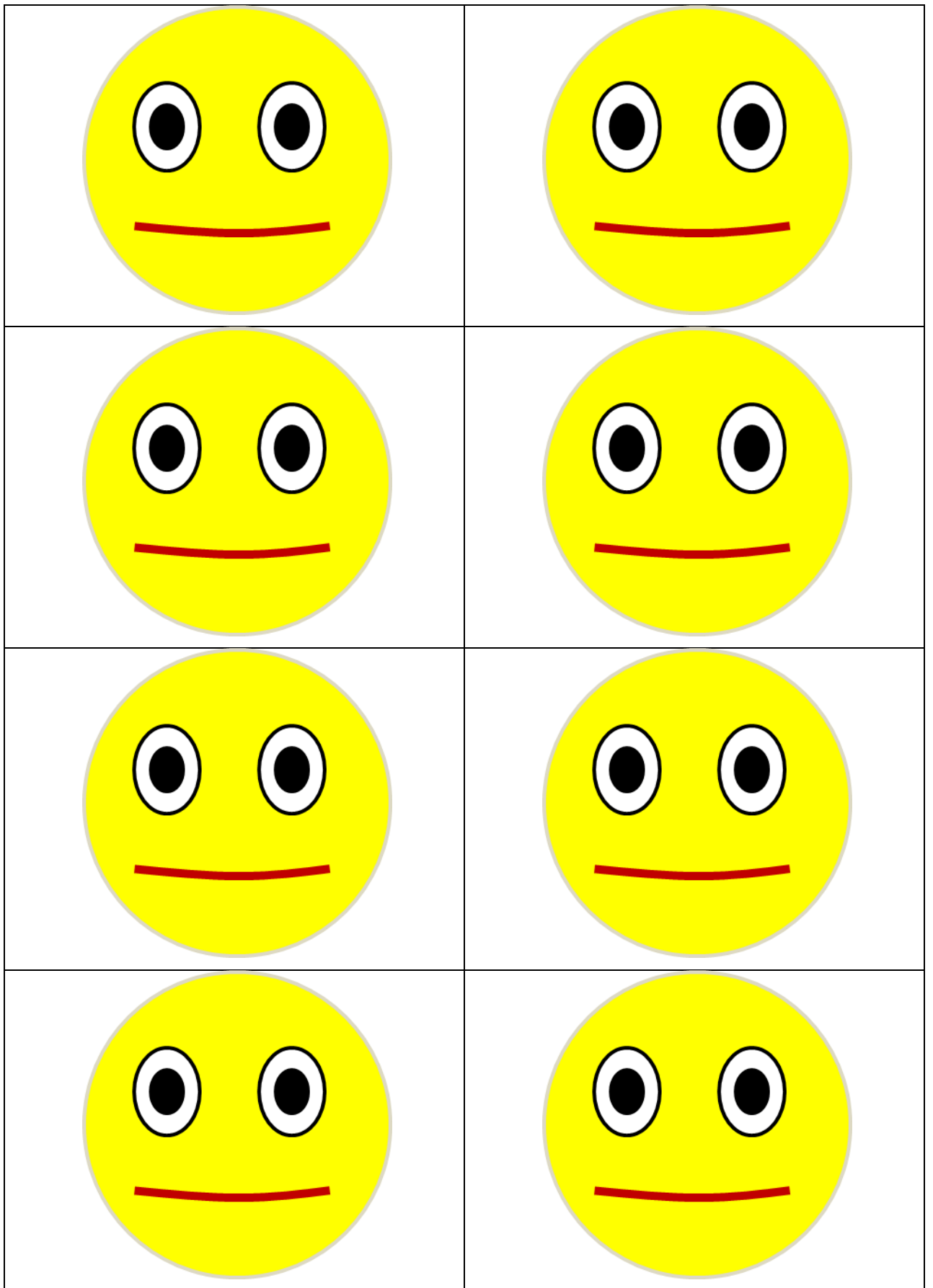
На счёт раз, подняться на носки, переместить пятки вправо; на счёт два, опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

28. Исходное положение – стоя.

На счёт раз, приподнимая носки, выполнить перекат на пятки, руки вперёд; на счёт два, опуская руки, перекатиться с пяток на носки. Повторить упражнение 16 раз

Смайлики





Рекомендации по проведению урока

*Для достижения хороших результатов необходимо все упражнения выполнять с максимальным напряжением, испытывая болевые ощущения в тех мышцах, для развития которых выполняется то или иное упражнение. Это лишь показатель того, что упражнение выполняется правильно. Со временем это станет для ученика привычным и даже приятным

*С большим вниманием относиться к замечаниям педагога.

*Для того чтобы качественно выполнять упражнения подготовительной части требуется время и постоянные дополнительные тренировки дома.

*Особое внимание уделять на постановку корпуса.

*Для выработки равновесия тела большую роль имеют руки, они выполняют роль регулятора равновесия.

*Большое внимание нужно уделять танцевальным элементам, танцам, этюдам. А также использовать танцы собственного сочинения.

*После нескольких уроков следует провести родительское собрание. И проговорить свои рекомендации и замечания по проведению занятий дома. Многие родители тревожатся, если на занятиях по хореографии педагог ударяет ученика по коленям или спине. Важно объяснить, что такими действиями педагог даёт почувствовать, как следует выпрямить колени или спину.

*Если ребёнок устаёт на занятиях, болят ноги, можно принять тёплую ванну или сделать расслабляющий массаж.