

**Консультация для родителей:  
«Три простых упражнения для развития очень  
важных хореографических способностей»**

Подготовил музыкальный руководитель:  
Бабко Диана Александровна



Детская хореография – это целый комплекс занятий.

Хореография как спорт - это укрепление мышц, развитие физической выносливости, укрепление дыхательной системы. Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;

Хореография как танцевальные занятия – это улучшение координации движений и владение своим телом, развитие пластики и грации в движениях, поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы ритмикой, основами классического, народно-сценического, балльного и современного танцев в

игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;

Порой времени, отведенного для занятий в зале с хореографом оказывается мало, а возможности заниматься дольше нет в связи с учетом выдержки и готовности к продолжительным занятиям в столь раннем возрасте детей. И для развития основных навыков хореографии (работа стопы, выворотность, растяжка). Очень эффективны простые упражнения, которые вы сможете выполнять дома за просмотром мультфильмов, отдыхая лежа на кровати. Делая их регулярно, вы сможете своему ребенку развить его природные задатки.

### ***1 упражнение:***

Сидя перед телевизором или отдыхая на полу, сложили ноги стопа к стопе колени развели в разные стороны (бабочка). Колени под силой тяжести стремятся к полу (начать с 5 довести до 20 минут). Это простое упражнение поможет развить выворотность тазобедренных суставов и растянуть паховые мышцы.

### ***2 упражнение:***

Катаем мяч. Сидя на диване или кровати, положите под стопы мяч и катайте его. Прокатывая мяч вперед носочки натягиваются, в этом положении можно зафиксировать секунд на 5, и вернуть ноги в исходное положение. Работа над натянутой стопой.

### ***3 упражнение:***

Перед сном, когда вы или ребёнок читает (начать с 5 довести до 20 мин)  
Можно на диване, кровати, на полу (если не дует). Ребёнок ложится на спину, ягодицами прижимается к стене, ноги наверху. Делаем разножку на сколько хватает растяжки. при этом никакой помощи со стороны не требуется. Растяжка идёт равномерно, от тяжести собственных ног. Очень эффективный способ.

Всего 3 достаточно простых упражнения. Если систематически их выполнять, то результаты не заставят себя ждать. Родители, именно вы уделив совсем немного времени сможете значительно повлиять на физическую подготовку ваших детей!

**Хореография** – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность еще и физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия хореографией для детей среднего дошкольного возраста построены в игровой форме и включают в себя элементы ритмики, пластики, растяжек и конечно основы классической хореографии. Самое важное, на мой взгляд, - это привить ребенку интерес к занятиям, желание танцевать.

Конечно, не каждый родитель видит своего ребенка, танцующим на сцене в пачке и пуантах. Но это не значит, что его занятия в кружке не принесут ему пользы. Ведь такие занятия – это и недостающая современному ребенку двигательная активность, и эмоциональная разрядка, и формирование правильной осанки, и воспитание эстетических качеств - необходимые для нормального роста и развития Вашего малыша.

Как уже говорилось, занятия включают элементы ритмики, пластики, растяжек и хореографии, т.е. разучивание позиций рук и ног, танцевальных этюдов и композиций. На мой взгляд, именно сочетание всех этих элементов позволяет гармонично развивать в ребенке такие качества, как координацию, гибкость,

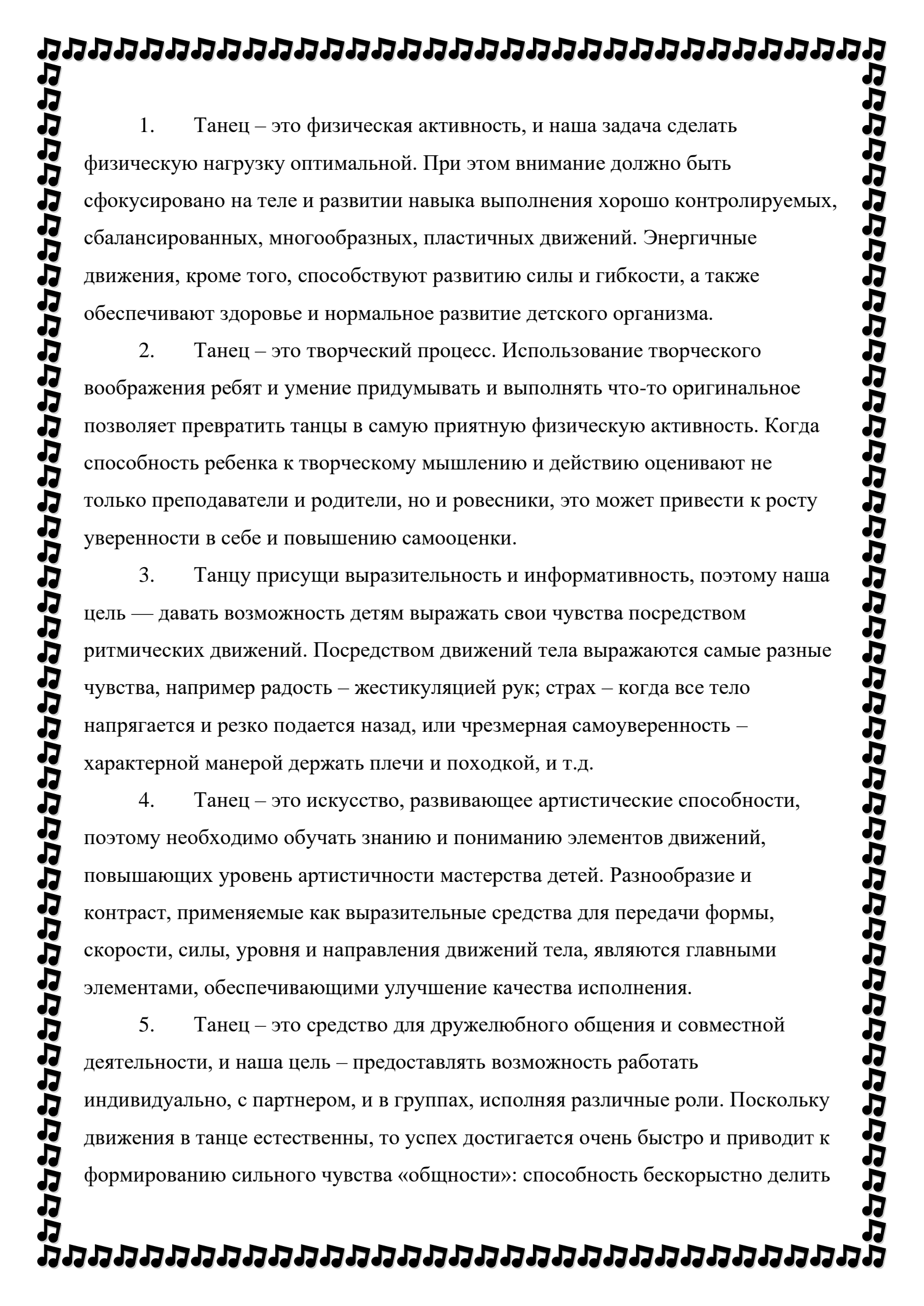
чувство ритма, грациозность. Кроме того, каждое занятие несет и воспитательную функцию: прививает вкус и эстетическое чувство, дети приучаются к дисциплине и ответственности, учатся работать в группе. Ритмический компонент занятий включает развитие чувства ритма, т.е. двигаться в такт музыке, различать темп и настроение движений. Пластика позволяет отработать плавность движений, научиться чувствовать свое тело. Растяжки – неотъемлемый компонент занятий хореографией. Растяжки повышают эластичность связок, мягкость мышц, расширяют диапазон доступных ребенку движений.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

### **ШЕСТЬ ПЛЮСОВ ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ**

Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, ребенок сможет сформировать хорошую осанку, стать более уверенным в себе, веселым и открытым. К тому же это беспроблемный вариант: к занятиям хореографией нет противопоказаний.

Всем детям нравятся движения под музыку. Однако представляете ли вы себе что означает для ребенка танец? Нет, это не ловкость, творчество или осанка... В танце ребенок самоутверждается. В музыкальном зале на уроке хореографии в нашем детском саду актуализируется его внутреннее «Я». Малыши остаются на телесном уровне развития вплоть до 3 лет. И чем лучше мы работаем над телом ребенка, тем гармоничнее психику он имеет! Танец – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.



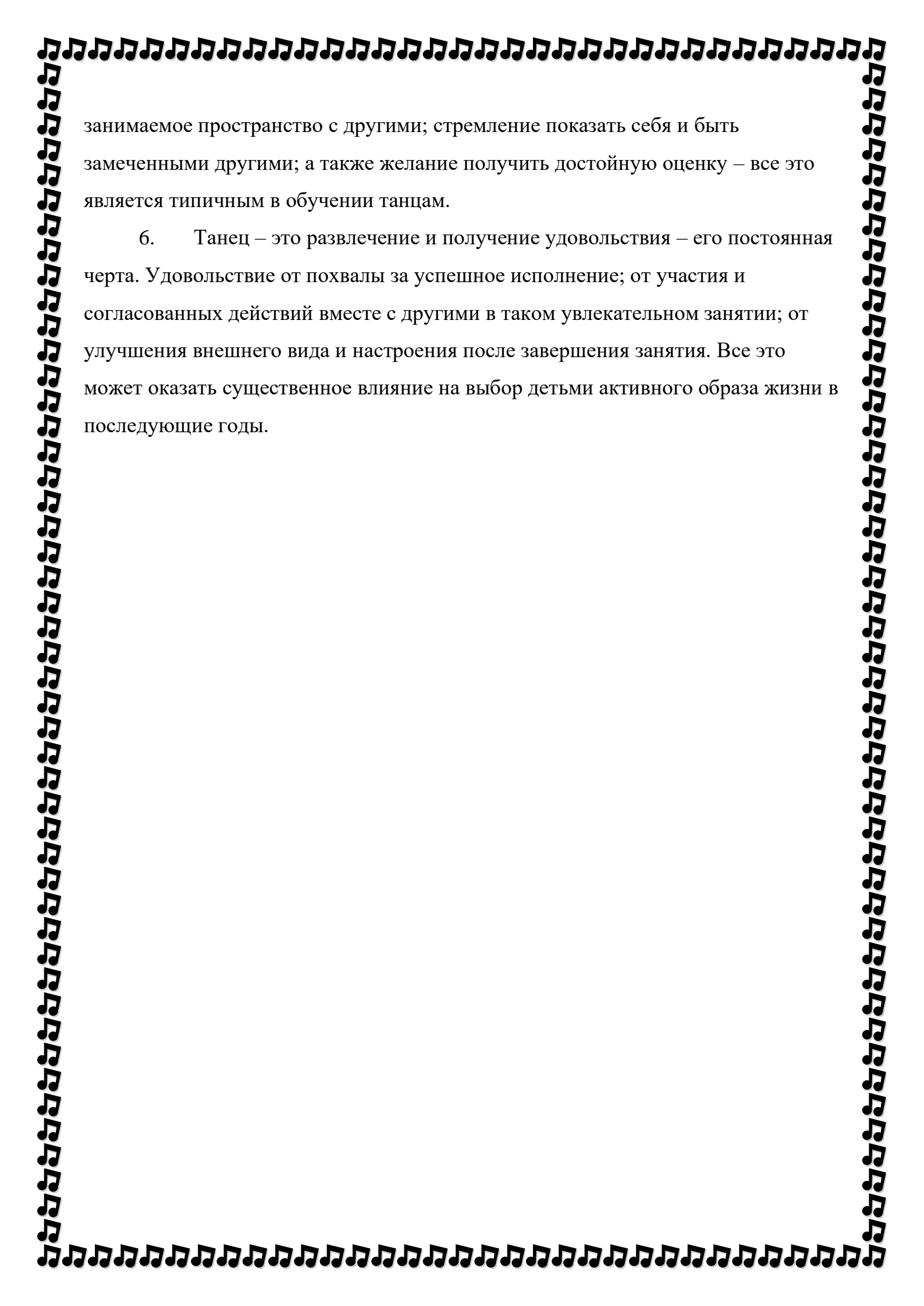
1. Танец – это физическая активность, и наша задача сделать физическую нагрузку оптимальной. При этом внимание должно быть сфокусировано на теле и развитии навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения, кроме того, способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

2. Танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить танцы в самую приятную физическую активность. Когда способность ребенка к творческому мышлению и действию оценивают не только преподаватели и родители, но и ровесники, это может привести к росту уверенности в себе и повышению самооценки.

3. Танцу присущи выразительность и информативность, поэтому наша цель — давать возможность детям выражать свои чувства посредством ритмических движений. Посредством движений тела выражаются самые разные чувства, например радость – жестикуляцией рук; страх – когда все тело напрягается и резко подается назад, или чрезмерная самоуверенность – характерной манерой держать плечи и походкой, и т.д.

4. Танец – это искусство, развивающее артистические способности, поэтому необходимо обучать знанию и пониманию элементов движений, повышающих уровень артистичности мастерства детей. Разнообразие и контраст, применяемые как выразительные средства для передачи формы, скорости, силы, уровня и направления движений тела, являются главными элементами, обеспечивающими улучшение качества исполнения.

5. Танец – это средство для дружелюбного общения и совместной деятельности, и наша цель – предоставлять возможность работать индивидуально, с партнером, и в группах, исполняя различные роли. Поскольку движения в танце естественны, то успех достигается очень быстро и приводит к формированию сильного чувства «общности»: способность бескорыстно делить



занимаемое пространство с другими; стремление показать себя и быть замеченными другими; а также желание получить достойную оценку – все это является типичным в обучении танцам.

6. Танец – это развлечение и получение удовольствия – его постоянная черта. Удовольствие от похвалы за успешное исполнение; от участия и согласованных действий вместе с другими в таком увлекательном занятии; от улучшения внешнего вида и настроения после завершения занятия. Все это может оказать существенное влияние на выбор детьми активного образа жизни в последующие годы.