

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Областной центр внешкольной воспитательной работы

Методическая разработка

Использование технологии игрового стретчинга

на занятиях по хореографии у детей 5-6 лет.

Сказка «Колобок».

*педагог дополнительного образования,
руководитель
образцового ансамбля джаз-танца «МедиаМ»
Тен Наталья Владимировна*

г. Южно-Сахалинск

Введение

Грациозный танец всегда завораживает и восхищает. Но красивые и легкие танцевальные па танцора возможны только при наличии гибкости тела – она делает его послушным и готовым выполнять абсолютно любые движения.

Чтобы достичь высот профессионального мастерства в спорте, балете, актерском мастерстве нужно обладать хорошей координацией, что без мышечной гибкости, эластичности и суставной подвижности достичь сложно.

Многие ассоциируют гибкость со способностью сесть на шпагат. Но это совсем не так. Гибкостью называется способность суставов совершать определенные движения максимально возможной для их амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и связок. Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения уменьшается.

Гибкость тела придает танцевальным движениям плавность, легкость, эффектность и красоту; она позволяет беспрепятственно совершать различные «широкие» движения, вызывая изумление у зрителей. Обучение хореографии происходит быстрее и легче, ведь гибкое тело приобретает двигательный навык.

Для повышения гибкости тела необходима растяжка и укрепление мышц и связок, что осуществляется с помощью системы определенных упражнений – стретчинга (stretching).

Само по себе слово «стретчинг» происходит от англ. «stretch» и означает «растягивать», «тянуть», «вытягивать». Иными словами, это комплекс упражнений, разработанный для растяжки мышц и подтяжки всего тела, что, в свою очередь, дает нам отличное самочувствие и положительные эмоции.

Стретчинг крайне необходим всем, кто хочет довести танцевальную технику до своего максимума. Стретчинг не только улучшает гибкость и позволяет с лёгкостью двигаться в танце, занятия стретчингом также играют огромную роль в профилактике разного рода травм. Грация и пластичность, гибкость и подвижность – все эти качества можно развить при помощи выполнения самых простых упражнений на растяжку.

Во время растяжки необходимо придерживаться основных принципов:

✓ **Дыхание.** Дыхание должно быть ровным. Следует избегать задержек или ускорения дыхания. Вдох – через нос, втянув воздух диафрагмой, выдох – через рот.

✓ **Постановка корпуса.** Соблюдать «правило ровной спины» - следить за осанкой. Голова плечи должны быть развернуты, а голова смотреть вперед.

✓ **Разогрев.** Разминка является обязательным условием перед началом растяжки. Здесь подойдут как танцы под музыку, так и просто легкий бег или энергичная ходьба.

✓ **Комплексный подход.** Необходимо следить за тем, чтобы во время растяжки были задействованы все группы мышц. Упор на одни и послабление других может привести к зажиму.

В ансамбле **«МедиаМ»** занятия для детей обязательно включают в себя уроки на гибкость и растяжку. Для того, чтобы заинтересовать ребенка, избавить от боязни «сделать больно» на помощь приходит **игровой стретчинг**.

Упражнения такого стретчинга носят имитационный характер. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста.

К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. **Ребенок в этом**

возрасте обладает хорошей способностью слушать взрослого и выполнять каждое следующее действие по словесному указанию.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровые упражнения не только тренируют все функции организма, повышают настроение, но и развивают артистизм.

Итак, рассмотрим подробнее, как проходит стретчинг на занятиях в танцевальном коллективе.

Все упражнения выполняются под музыку, соответствующего характера, что уже создает позитивный настрой.

Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания ребенка.

Сюжетно-ролевая или тематическая игра, включает в себя 8 – 9 упражнений на различные группы мышц, которые характеризуют разных животных, сказочных персонажей и их действия.

Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются в партере, что также очень нравится детям.

Как правило, детям очень нравятся игровой стретчинг, и они с нетерпением ожидают каждого следующего занятия.

Главные принципы упражнений игрового стретчинга:

✓ **Наглядность.** Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо педагогом, либо подготовленным ребенком старшего года обучения;

✓ **Доступность.** Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого — к более сложному, от уже знакомого — к незнакомому;

✓ **Систематичность.** Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием повторений и уровня сложности;

✓ **Закрепление навыков.** Необходимо научить детей выполнять упражнения самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений, так же используется показ упражнений самими детьми на занятиях перед группой, что влечет их активность и желание выполнять упражнения правильно;

✓ **Сознательность и активность.** Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения. Детям постарше можно объяснить, какие группы мышц задействованы в каждом упражнении.

✓ **Индивидуально-дифференциальный подход.** Обязательно следует учитывать персональные особенности детей — возраст, физические данные.

Таким образом, **игровой стретчинг** — это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки.

Я предлагаю познакомиться с одной из разработанных мной сказок, подходящей в качестве игровой составляющей стретчинга для детей 5-6 лет.

СТРЕТЧИНГ НА СКАЗКУ «КОЛОБОК»

Подготовительная поза: на коленях сесть на пятки, носочки натянуты; спина прямая; руки свободно опущены на бедра ладонями вверх (подготовительная позиция рук, ППР), локти смотрят точно в стороны; голова опущена вниз.

PREPARATION:

Книжка открывается, сказка начинается: в подготовительной позе

«1» - медленный вдох, нос поднять вперед; правая рука открывается во II позицию заниженную, ладошка смотрит вверх

«2» - продолжая вдох, нос вперед; левая рука открывается в сторону, во II позицию заниженную, ладошка смотрит вверх

«3» - выдох, нос смотрит вперед; две руки возвращаются в исходное положение (руки свободно опущены на бедра ладонями вверх (ППР), локти смотрят точно в стороны), макушкой тянуться вверх.

Жили-были дед:

исходное положение – руки (ППР), сидеть на коленях, пятая точка (ягодицы) на пяточках, носки вытянуты;

«1-2» - руки поднять вверх, потянуться за руками, подняться на коленях; вдох

«3-4» - руки медленно опускаются вниз, изображая длинную бороду у деда, сесть в исходное положение; выдох

И баба:

исходное положение – руки над головой изображающие домик, локти смотрят точно в стороны, сидеть на коленях, «пятая точка» на пятках, носочки натянуты; спина прямая, макушкой тянуться вверх

«1» - наклон корпуса вправо, «пятая точка» статична

«2» - вернуть корпус в исходное положение

«3» - наклон корпуса влево, «пятая точка» статична

«4» - исходное положение

Говорит дед бабе: «Испеки мне колобок».

Баба по амбару помела:

исходное положение – руки поднять вверх направо, подняться на коленях, носочки натянуты

«1-2» - корпус наклонить вперед, за руками; руки опустить вниз (имитируя, что метут); сесть на пятки, носочки натянуты

«3-4» - руки поднять вверх влево, потянуться за руками, корпус выпрямить, встать на колени, носочки натянуты

«5-6» - также как «1-2»

«7-8» - руки поднять вверх направо, потянуться за руками; корпус выпрямить; встать на колени, носочки натянуты

По сусекам поскребла:

исходное положение – сесть на пятки, на коленях, носочки натянуты; спина прямая, макушкой тянуться вверх; руки (ППР)

«1-4» - потянуться вперед за руками далеко; корпус наклонить вперед; пальцы выполняют движение «киски царапаются», «пятую точку» не отрывать от пяток; спина прямая, макушкой тянуться вперед

«5-8» - вернуться в исходное положение, имитируя, будто наскребли муки

И слепила колобок:

исходное положение – подняться на колени, носочки натянуты, руки перед грудью согнуты в локтях одна над другой

«1-2» - стоя на коленях, наклонять назад бедра, корпус «дощечкой» (следить, чтобы не было прогиба в спине и не проваливалась «пятая точка»); руки крутятся одна вокруг другой вперед, как клубочек.

«3-4» - руки продолжают вращение вперед, встать в исходное положение

Лежал, лежал колобок на окне и покатился.

А на встречу ему зайчик:

исходное положение – руки поднять вверх прямые, ладошки смотрят вперед, изображая ушки; встать на колени, носочки натянуты; спина прямая, макушкой тянуться вверх

«1» - корпус повернуть вправо, как бы посмотреть на хвостик, одновременно ногу оторвать от пола и на колене развернуть вправо, чтобы можно было увидеть носочек – получается скручивание корпуса

«2» - вернуться в исходное положение

«3» - тоже что на «1» влево, с левой ногой

«4» - исходное положение

Когда дети будут исполнять движение свободно, можно добавить движение «ушками» - работа кистями рук

Укатился от зайчика колобок, а на встречу ему волк:

исходное положение – встать на четвереньки, корпус параллельно полу, спину не прогибать, носочки натянуты; смотреть вперед;

«1-2» - спину округлить вверх (выдох); голову вниз

«3-4» - спину прогнуть (вдох); голову вверх

И от волка укатился колобок, а на встречу ему медведь:

исходное положение – встать на колени, носочки натянуты; спина прямая, макушкой тянуться вверх; руки на поясе

«1-2» - сесть на пол справа от стоп, корпус повернуть влево

«3-4» - вернуться в исходное положение

«5-6» - сесть на пол слева от стоп, корпус повернуть вправо

«7-8» - вернуться в исходное положение

Руки при исполнении движений должны оставаться на поясе, спину держать прямо.

И от медведя ушел колобок, а на встречу ему лиса:

исходное положение – встать на четвереньки, носочки натянуты; спина прямая, смотреть вперед

«1-2» - правую ногу вытянуть назад на полушпагат, носочки натянуты; оттянуться от рук (следить: за техникой исполнения полушпагата)

«3-4» - вернуться в исходное положение

«5-6» - левую ногу вытянуть назад на полушпагат, носочки натянуты; оттянуться от рук (следить: за техникой исполнения полушпагата)

«7-8» - вернуться в исходное положение

Лиса говорит: «Колобок, колобок, я тебя съем»

«Не ешь меня, лиса, - отвечает колобок - я тебе песенку спою»:

исходное положение – сесть на пол, на «пятую точку»; ноги согнуть в коленях, колени обхватить руками, живот прижать к передней части бедер, спина прямая

«1-4» - медленно выпрямить колени, скользя стопой по полу, одновременно корпус наклонить вперед за ногами; руками зацепиться за носочки (следить, чтобы спина была прямой, носом тянуться вперед (к носочкам)) – выдох

«5-8» - сесть в исходное положение, скользя стопами по полу; руки по очереди перевести назад через верх – вдох

Упражнение выполняется пока преподаватель поет песню Колобка.

А лисичка говорит: «Что-то плохо слышу я, сядь ко мне на носок и пропой еще разок...», – и хвостиком завиляла:

исходное положение – встать на четвереньки, смотреть вперед, спину прогнуть

«1-2» - зажать правый бок (как бы вильнуть хвостиком), бедра подать вправо; посмотреть на «хвостик»

«3-4» - зажать левый бок (как бы вильнуть хвостиком), бедра подать влево; посмотреть на «хвостик»

Упражнение можно повторить вправо-влево на каждый счет

Только сел колобок ей на нос, она его съела и крошки не оставила:

исходное положение – встать на четвереньки, смотреть вперед

«1-2» - корпус наклонить вперед, локти согнуть, чтобы грудь касалась пола, локти смотрят в стороны, колени вместе, носочки натянуты

«3-4» - скользя корпусом по полу проползти вперед, колени и руки на месте

«5-6» - поочередно поднять вверх голову, грудь; живот остается на полу, локти выпрямить – получается волна

«7-8» - вернуться в исходное положение

То же упражнение выполняется в обратном порядке.

Закончив упражнения, дети должны сесть в подготовительную позу: на коленях сесть на пятки, носочки натянуты; руки свободно опущены на бедра ладонями вверх, локти смотрят точно в стороны; спина прямая, макушкой тянуться вверх, нос вперед

Вот и сказке конец, а кто слушал молодец: в подготовительной позе

«1» - медленный вдох, нос поднять вперед; правая рука открывается во II позицию заниженную, ладошка смотрит вверх

«2» - продолжая вдох, нос вперед; левая рука открывается в сторону, во II позицию заниженную, ладошка смотрит вверх

«3» - выдох, нос смотрит вперед; две руки возвращаются в исходное положение (руки свободно опущены на бедра ладонями вверх (ППР), локти смотрят точно в стороны), голову опустить.

Каждое упражнение выполняется под отдельную мелодию, заранее подобранную, характеризующую того или иного героя, его поведение.

Данный комплекс можно использовать как разминочный тренаж, подготовку к более сложным упражнениям стретчинга.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои истории и сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

