

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»

Центр художественно-эстетического развития

В мир здоровья через хореографию



Конспект занятия

г. Хабаровск, 2020 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 21.01.2020 г.

«В мир здоровья через хореографию». Конспект занятия / сост. Ланина Е.Г. –
Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2020. – 23 с.

Ответственный редактор: О.А. Алтунина
Ответственный за выпуск: С.В. Еращенко
Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова, В.Д. Шабалдина

Данная методическая продукция посвящена здоровьесберегающим технологиям на занятиях по хореографии. В разработке данного занятия используется комплекс упражнений, направленный на сохранение здоровья учащихся на всех этапах его обучения и развития. Каждое занятие обеспечивает учащемуся сохранение и увеличение его жизненных сил, а также позволяет использовать приобретённые знания самостоятельно в дальнейшей жизни.

Методическая продукция будет интересна и полезна методистам, педагогам дополнительного образования художественной направленности.

Содержание

Введение.....	2
Пояснительная записка.....	5
Технологическая карта занятия.....	6
Список используемой литературы.....	14
Приложение 1 (Комплекс упражнений).....	15
Приложение 2 (Самоанализ).....	21
Приложение 3 (Видеозанятие).....	23
Приложение 4 (Фотографии).....	23

Введение

Забота о здоровье — это важнейший труд педагогов. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

В дополнительном образовании детей хореография — один из самых востребованных видов творчества, искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами формируют правильную осанку, тренируют мышечную силу, дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят к серьёзным функциональным заболеваниям позвоночника.

В настоящее время заболевания позвоночника являются одними из самых распространенных. Даже среди здоровых редко встретишь человека, который ни разу в жизни не испытывал боли в спине. Заболевания позвоночника атакуют современных людей с детства: часто уже при поступлении в школу, ортопед записывает в медицинской карте ребёнка диагноз «сколиоз». Если при поступлении в школу 40% детей имеют нарушение осанки, то к её окончанию — уже 95%.

Сколиоз составляет 30% от всей ортопедической патологии. При нарушении осанки изменяются физиологические изгибы позвоночника. Начинают беспокоить боли в спине, повышается утомляемость, появляется головная боль, а это неизбежно сказывается на успеваемости детей в школе.

Плоскостопие (деформация стопы) отмечается у 60–80% детей старшего школьного возраста. Из-за этого школьника беспокоят боли в ногах, головная боль, утомляемость, ухудшение внимания и памяти. Стопа — орган опоры, выполняющий статические и динамические функции, поэтому при её патологии страдает весь организм.

Поэтому педагоги дополнительного образования уделяют особое внимание профилактике вышеуказанных заболеваний.

В своей книге «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» педагог В.И. Ковалько пишет, что успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создания здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Для сохранения здоровья детей необходимо использовать здоровьесберегающие технологии как систему, направленную на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Каждое занятие обеспечивает учащемуся сохранение и увеличение его жизненных сил, а также позволяет использовать приобретённые знания самостоятельно в дальнейшей жизни.

Изучая данную тему, педагоги сделали акцент на комплексе упражнений по профилактике таких заболеваний как кифоз, лордоз, сколиоз, артрит, артроз, плоскостопие.

Комплекс упражнений по профилактике функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата разработан в рамках раздела общей комплексной программы по хореографии «Дорога к танцу» и используется педагогом в течение всего срока реализации программы (5 лет), изучается с третьего года обучения. Каждое упражнение разучивается поэтапно, по принципу «от простого к сложному», на каждом году обучения усложняется добавлением элементов различного вида (с гимнастической палкой, скакалкой и т.п.). Упражнения объединяются в отдельные танцевально-тренировочные комплексы (по функциональному отклонению), что облегчает процесс запоминания, способствует торможению и препятствует развитию данных отклонений. На завершающем этапе обучения эти упражнения являются уже разминкой перед основной частью занятия.

Программа по хореографии «Дорога к танцу» включает в себя несколько предметов (классический танец, народный танец, массовый еврейский, танец, современный танец, акробатика, основы актёрского мастерства), в том числе и описанный ниже комплекс упражнений. За период всего семилетнего обучения учащиеся получают определён-

ный объём знаний, умений и навыков. Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются действенными. А стремление к здоровому образу жизни формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Занятие «В мир здоровья через хореографию»

Пояснительная записка

Цель: профилактика сколиоза, лордоза, кифоза, плоскостопия через хореографию.

Задачи:

- закрепить комплекс упражнений, которые способствуют укреплению здоровья;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия;
- воспитывать сознательное отношение к здоровью;
- совершенствовать двигательные навыки и развивать физические качества.

Тип занятия: актуализация хореографических знаний и умений в области здоровья.

Форма занятия: групповая и коллективная.

Методы, используемые на занятии: словесный, наглядный, практический.

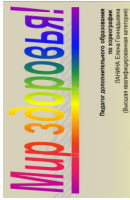
Условия для проведения:


1. Хореографический класс.
2. ТСО: проектор, компьютер, экран (либо телевизор, который воспроизводит презентацию).
3. Оборудование: коврики, мячи, гимнастические палки, скакалки (по количеству детей в группе).
4. Наличие аккомпаниатора.

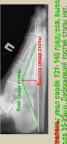
В данном занятии представлен комплекс хореографических упражнений по профилактике таких заболеваний как сколиоз, лордоз, кифоз, плоскостопие, а также танцевальные упражнения на скакалке, танцевальная игра.

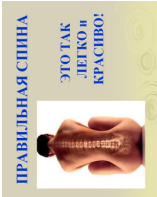

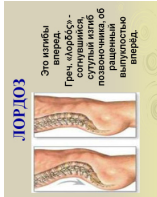
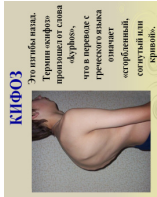
Данный учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, что облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий, способствует торжеству и препятствует развитию данных заболеваний.


Технологическая карта занятия


№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
1	<p>Вводная часть: организация детей, установка на предстоящую деятельность</p> 	<p><i>Учащиеся приглашаются в зал.</i> Педагог организует девушек. – Здравствуйте, девочки! <i>Учащиеся исполняют поклон.</i> – Движение — это основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Сегодня на занятии «В мир здоровья через хореографию» мы с вами разберём комплекс упражнений, связанных с профилактикой таких заболеваний, как плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз</p>	<p>Организация внимания. Принятие цели</p>	<p>2 мин.</p>
2	<p>Основная часть: создание условий для разнообразной деятельности учащихся, актуализация имеющихся знаний, создание условий для достижения результата каждого ребенка</p>	<p><i>Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение концертмейстера.</i> Педагог: – <i>обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног,</i> – <i>объясняет последовательность и манеру исполнения,</i> – <i>обращает внимание на место расположения учащихся, на правильность и безопасность выполнения движений,</i> – <i>контролирует правильное исполнение движений</i></p>		<p>40 мин.</p>

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.1	Упражнения для спины с гимнастической палкой (разминка) <div data-bbox="249 1206 407 1406"> <p>Польза гимнастической палки</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию мышечного корсета, а также укрепляют позвоночник. Гимнастическая палка способствует развитию координации и выносливости. Многие упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию правильной осанки, а регулярные занятия способствуют предупреждению её дефектов. Гимнастическая палка — это предмет, о котором можно сказать: «Всё гениальное — просто!».</p> </div> <div data-bbox="423 1206 581 1406"> <p>Что такое осанка?</p> <p>Это правильное положение туловища человека в движении и состоянии покоя.</p>  </div>			

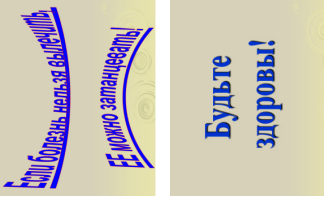
№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.2	<p data-bbox="266 1098 344 1407">Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в партере)</p> <div data-bbox="364 1209 520 1407"> <p>Плоскостопие – Зеркале стопы являются ее своды и вышуклая поверхность, а прогибает за счет уникальной конструкции, которую образует система сводов и изгибов. Когда эта система сводов и изгибов ослабевает по разным причинам (от рождения или со временем) ослабевают, стопы становятся плоскими.</p>  <p>Причины и последствия плоскостопия Нормальная стопа</p> <p>Угол продольного свода. В норме этот угол равен 125-130 градусам.</p> <p>Важно! Если этот угол становится меньше, то это свидетельствует о плоскостопии. В норме он равен 20 мм.</p> </div> <div data-bbox="700 1209 856 1407"> <p>Степени плоскостопия</p>  <p>1 степень 2 степень 3 степень</p> </div> <div data-bbox="868 1209 1024 1407"> <p>Степени продольного плоскостопия</p>  <p>1 степень 2 степень 3 степень</p> </div>	<p data-bbox="266 450 367 1066">– Танцы давным-давно признаны лекарством. Ведь они не только поднимают настроение, но и являются профилактикой многих недугов. Напомните мне, что означает «плоскостопие»?</p> <p data-bbox="372 730 395 1066"><i>Учащиеся дают определение.</i></p> <p data-bbox="400 438 584 1066">– Да, всё верно! Давайте посмотрим на слайды. Здоровая стопа всегда неровная, она состоит из внутренних сводов и выпуклых поверхностей, а пружинит за счёт уникальной конструкции, которую поддерживает система связок и мышц. Когда этот мышечно-связочный механизм по каким-то причинам (от рождения или со временем) ослабевает, стопа становится плоской.</p> <p data-bbox="590 459 685 1066">– Сейчас я предлагаю взять атрибуты, необходимые для выполнения упражнений. Мы с вами сделаем комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p data-bbox="691 523 797 1066">Каждое упражнение мы будем делать 2–3 раза. Нормально развитая стопа человека позволяет выполнить все эти упражнения до 10 раз (Приложение 1.2.)</p>	Укрепление мышц стопы и голени ног	5 мин.

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.3	<p>Упражнения для позвоночника (в партере)</p>    	<p>– Продолжаем. Напомните мне, пожалуйста, что же такое сколиоз, лордоз и кифоз. <i>Учащиеся рассказывают о заболеваниях.</i> Сколиоз — искривление позвоночника в стороны. Кифоз — изгибы назад. Термин «кифоз» произошёл от слова «күрфос», что в переводе с греческого языка означает «сгорбленный, согнутый или кривой». Лордоз — изгибы вперед. Греч. «лордос» — согнутый, сутулый. Изгиб позвоночника, обращённый выпуклостью вперед. – Упражнения, которые мы с вами сейчас будем исполнять, служат профилактикой данных заболеваний. (Приложение 1.3.)</p>	<p>Формирование правильной осанки, совершенствование техники исполнения упражнений</p>	10 мин.

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.4	<p>Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка (работа на середине зала на месте и в продвижении)</p> 	<p>– Огромное удовольствие нам приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой. Кроме хорошего настроения, весёлые упражнения со скакалкой дарят ещё и здоровье. Давайте вспомним самые основные полезные качества скакалки. <i>Педагог совместно с учащимися проговаривает о том, какую пользу несут упражнения со скакалкой.</i> Чем полезны прыжки на скакалке?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела. • Скакалка оказывает благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. • Упражнения на скакалке улучшают осанку. • Скакалка против целлюлита. • Скакалка для похудения: результаты отличные! • Скакалка развивает прыгучесть, равновесие и координацию движений. • Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. • Техника прыжков на скакалке профессионально называется СКИПИНГОМ 	Формирование волевых качеств. Умение дифференцировать степень напряжения различных мышечных групп	10 мин.

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.5	<p>Народный танец</p>  <p>Эффективна в профилактике и лечении таких заболеваний, как гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, ожирение, остеопороз, болезни суставов.</p>	<p>– Давайте вспомним, какую пользу приносят занятия «народными танцами». Этот танец является профилактическим средством для стимуляции деятельности эндокринных желез. Слособен корректировать характер человека, направленно формируя его заданные черты и качества. Раскрывает творческие способности.</p> <p>Народный танец гармонизирует эмоциональное состояние, ограничивая разрушающее воздействие стрессов и способствуя сохранению спокойствия во всех ситуациях. Прекрасно тренирует вестибулярный аппарат.</p> <p>Способствует снятию зажимов и напряжения в теле.</p> <p>– И сейчас вы станцуете этюд в русском характере (этюд был разучен с дельми заранее)</p>	<p>Формирование навыков выразительности и пластики. Укрепление мышц спины и ног, способствование координации движений.</p>	4 мин.

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
2.6	Игра «Зеркало» 	<p>– Танец вполне можно назвать настоящим эликсиром молодости, волшебным средством, которое продлевает жизнь, делает её интересной, танец — это профилактическая оздоровительная программа не только для телесного, но и духовного развития. <i>Педагог организует самостоятельную работу учащихся.</i></p> <p>– Игра «Зеркало» — очень хорошее средство развития психологического контакта, также тренирует внимание и наблюдательность (Приложение 1.4). <i>Учащиеся выбирают партнёра между собой. После приглашают к себе в партнёры зрителей</i></p>	Развитие взаимопонимания. Развитие умения импровизировать. Ориентация в пространстве и установление межличностных отношений	3 мин.

№ п/п	Этапы занятия	Содержание	Ожидаемый результат	Время
3	<p>Заключительная часть. Рефлексия, подведение итогов деятельности,ощущения детей (выход из деятельности)</p> 	<p>– Я предлагаю вам пофантазировать и в движениях выразить своё отношение к данному занятию, друг другу, педагогу, гостям. А поможет вам в этом игра «Танцевальный комплимент».</p> <p>Комплимент — это похвала. А танцевальный комплимент — это выражение уважения, одобрения, признания или восхищение в движениях. Это и будет итогом нашего занятия.</p> <p><i>Учащиеся выражают свои эмоции через танцевальные движения.</i></p> <p>– Я вижу, что настроение ваше отличное. <i>Педагог подводит итог занятия.</i></p> <p>– Цель занятия достигнута. И главное, вы понимаете, что здоровье — это наше богатство и его надо беречь. Пословица гласит: «Мудрый человек предотвращает болезнь, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека. И занятия хореографией служат нам хорошим помощником в этом деле!</p> <p>Спасибо всем большое! <i>Учащиеся делают танцевальный поклон</i></p>	<p>Реализация творческого потенциала в процессе выражения своих эмоций через игру «Танцевальный комплимент»; позитивная самооценка своих хореографических возможностей</p>	3 мин.

Список используемой литературы

1. Раздрокина Л.Л. «Танцуйте на здоровье», Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Климов А.А. «Основы русского народного танца», М.: МГУ-КИ, 2004.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М. 2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.
5. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки/ Джозеф С. Хавилер. – Новое слово, 2009.
6. <http://varkrepost.ru/lechenie-skolioza/profilaktika-i-lechenie-skolioza-kifoza-i-ploskostopiya>. «Сколиоз: профилактика и лечение».
7. <https://vvpg.ru/lordoz-i-kifoz/> Сайт посвящён здоровью и здоровому образу жизни без лекарств. «Лордоз и кифоз: лечение и профилактика искривлений позвоночника».
8. <https://infourok.ru/material.html?mid=176509>. Ведущий образовательный портал России «ИНФОУРОК». «Профилактика и коррекция основных отклонений состояния здоровья школьников на занятиях хореографии».

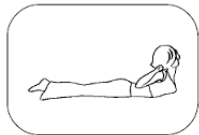
Приложение 1

1.1. Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба и бег – 2 мин.
2. Поднимание палки вперёд, вверх и назад – 6 раз.
3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки внизу держат палку горизонтально полу (тыльной стороной ладоней вверх). Поднимитесь на носки, одновременно поднимая палку над головой на вытянутых руках. Вернитесь в исходное положение.
4. Исходное положение как в первом упражнении. Только теперь присядайте и одновременно поднимайте палку до уровня плеч на вытянутых руках.
5. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку горизонтально полу и поднесите к груди. На счёт раз поднимите палку над головой, на два — опустите за спиной до уровня плеч, на три — опять над головой, на четыре — в исходное положение.
6. В том же положении возьмите палку за спиной горизонтально полу. Поднимитесь на носки, одновременно максимально поднимая палку сзади на вытянутых руках.
7. Исходное положение: палка на плечах. Повороты туловища вправо и влево. Повторить 6 раз.
8. Исходное положение: палка на плечах. Наклоны туловища вперёд– назад. 6–8 раз.
9. Исходное положение: руки вперёд. Выпады в стороны. Повторить 6–8 раз.
10. Перенос через палку правой (левой) ноги. Повторить 6–8 раз.
11. Положить палку перед собой. Прыжки через палку вперёд и назад. По 16 раз.
12. Ходьба на месте, упражнение на дыхание.
13. Сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.

Выполнение: на счёт «раз» поднять руки вверх, на счёт «два» завести руки за голову, на счёт «три» наклониться вперёд, на счёт «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

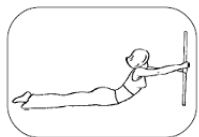
14. Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперёд, гимнастическая палка. Выполнение: на счёт «раз» поднять руки вверх, чуть приподняв голову, на счёт «два» завести руки за голову, на счёт «три» поднять голову вверх, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 сек., на счёт «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.



15. Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.

Выполнение: на счёт «раз» медленно поднять руки вверх, на счёт «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 сек., на счёт «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

16. Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперёд, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец). Выполнение: на счёт «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счёт «два», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6–8 сек., на счёт «три», медленно опускаясь вниз, принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.



17. Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперёд, гимнастическая палка. Выполнение: на счёт «раз» поднять голову и руки вверх, на счёт «два» поднять ноги вверх, на счёт «три», прогнувшись, завести стопы за гимнастическую палку и задержаться в таком положении на 6–8 сек., на счёт «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

1.2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

«Разбойник». Ребёнок сидит на полу, согнув ноги. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами то одной, то другой ноги он старается подтащить под стопу разложенную на полу ткань, на которой лежит груз, например, камень.

«Сборщик». Ребёнок сидит на полу, согнув ноги. Пальцами то одной, то другой ноги он собирает разложенные на полу предметы (карандаши, фломастера), складывая их по кучкам.

«Художник». Ребёнок карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, рисует различные фигуры на листке бумаги, придерживая его другой ногой.

«Мельница». Сидя на полу, вытянув ноги и не касаясь пятками пола, ребёнок описывает ступнями обеих ног круги.

«Барабанщик». Выполняется сидя на полу, согнув ноги. Не касаясь пятками пола, ребёнок постукивает по полу пальцами, постепенно вытягивая ноги.

Ходьба на носках и пятках, на наружной, внутренней стороне стопы.

«Гусиный шаг». Полезна также ходьба в полуприседе и приседе («лягушка-квакушка»). Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы стопы.

Распространены и упражнения с гимнастической палкой: катание её по полу, ходьба по ней боковыми шагами от края до края, ходьба вдоль палки.

1.3. Упражнения для позвоночника

Упражнение 1

Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая отвечает за мозговую деятельность и глазные мышцы, а также желудок и кишечник. Упражнение полезно, если вы страдаете головной болью, излишним напряжением глаз, несварением желудка.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги нужно держать прямо, так как это придает особую напряжён-

ность позвоночнику. Поднимите голову и откиньте её назад. Выполняйте это упражнение медленно. Опускайте таз как можно ниже, а затем поднимайте его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение.

Упражнение 2

Это упражнение направлено главным образом на стимуляцию нервов, идущих от позвоночника к печени и почкам. Оно приносит облегчение и в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движения делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.

Упражнение 3

В этом упражнении позвоночный столб расслаблен сверху до низу, стимулируется каждый нервный центр. Облегчается состояние тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержания в вытянутом состоянии, стимулируется рост межпозвоноковых хрящей.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на руки, держа их прямо, немного отведя назад и расставив, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

Упражнение 4

Это упражнение придаёт особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд.

Упражнение 5

Это упражнение — одно из самых важных для растягивания позвоночника. Кроме того, оно хорошо стимулирует управляющие нервы толстого кишечника, если с ним проблемы.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Упражнение 6

Развитие выносливости нижней части позвоночника.

Лечь на спину на пол, руки в стороны, ноги прямые. Приподнять невысоко ноги и держать одну минуту.

Упражнение 7

Лечь на спину на пол, руки в стороны на уровне плеч, ноги вместе. Поднять прямую ногу вертикально, вытянув носок, опустить ногу. Поднять левую прямую ногу, опустить. Повторить упражнение 20 раз. Происходит укрепление нижней части позвоночника.

Упражнение 8

Укрепление всего позвоночника.

Лечь на пол на правый бок, ноги прямые, руки свободны. Левую ногу поднять вверх, опустить в исходное положение. Согнуть левую ногу и прижать к груди, коснуться подбородка. Затем, будучи на левом боку, делать то же самое правой ногой. Всего по 10 раз.

1.4. Игра «Зеркало»

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого — в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники, работающие за «отражение», довольно быстро учатся чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится всё легче, и всё чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала», ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Приложение 2

Самоанализ

Занятие по хореографии: «В мир здоровья через хореографию».

Цель: обучить детей приёмам и упражнениям для профилактики сколиоза, лордоза, кифоза, плоскостопия.

Задачи:

- закрепить комплекс упражнений, которые способствуют укреплению здоровья;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия;
- совершенствовать двигательные навыки и развивать физические качества;
- воспитывать сознательное отношение к здоровью.

Тип занятия: актуализация хореографических знаний и умений в области здоровья.

Форма занятия: групповая и коллективная.

Методы, используемые на занятии: словесный, наглядный, практический.

В результате занятия учащиеся будут:

1. Знать и выполнять комплекс упражнений, который способствует укреплению здоровья:
 - исполнять упражнения по профилактике заболеваний: кифоз, лордоз, сколиоз и плоскостопие;
 - исполнять упражнения на формирование правильной осанки, укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.
2. Танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
 - акцентировать внимание на правильности исполнения движений, комбинаций, этюдов;
 - выполнять движение в различных темпах и сохранять заданный темп после прекращения музыки;
 - уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;

3. Разовьют следующие физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений.

4. Станут более сознательно относиться к своему здоровью.

Использование ЭОР (электронно-образовательные ресурсы): презентация.

На занятие присутствовало 12 человек 8-го года обучения.

В процессе занятия использовалась презентация «Мир здоровья», где наглядно показаны изменения в позвоночнике, нарушения осанки, а также степени развития плоскостопия.

Структура занятия выдержана полностью: вводная часть, основная, заключительная, рефлексия.

- Вводная часть состоит из организации внимания, формулировки цели занятия детей с педагогом.

- Основная часть содержит несколько подгрупп:

- разминка (упражнения с гимнастической палкой),

- упражнения в партере (профилактика заболеваний: плоскостопие, лордоз, кифоз, сколиоз),

- упражнения и комбинации на скакалке,

- танцевальный этюд в русском характере,

- игра «Зеркало».

- В заключение занятия проведена игра «Танцевальный комплимент».

Такие занятия можно отнести к активным формам обучения, которые повышают у детей активность, осмысленность предлагаемого материала, активизируют мыслительную деятельность учащихся.

Занятие прошло эмоционально, организовано, вызвало большой интерес, как у ребят, так и зрителей.

Цель, которую я ставила перед собой в начале занятия, достигнута.

Перспективой своей работы вижу: дальнейшее более глубокое всестороннее развитие личности детей через занятия танцами, а также использование нетрадиционных форм на занятиях. В своей работе планирую применять новаторские разработки (использование современных видео-технологий, применение арт-технологий) в области педагогического воспитания детей по хореографии.

Приложение 3



Ссылка на видеозанятие

<https://youtu.be/IrpkAPlydeQ>

Приложение 4



«В мир здоровья через хореографию». Конспект занятия

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 26.02.2020 г.

Тираж: 15 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

