

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«Детско-юношеский центр»

**Методические рекомендации для дополнительных
занятий дома
«Упражнения с предметами»**

Педагог дополнительного образования
Шандыба Е.Ю.

2021-2022 уч.г.

Введение.

Данные методические рекомендации предназначены для дополнительной работы обучающимися дома для улучшения качества общей физической подготовки. Это поможет детям дополнительно укрепить мышечный корсет, сильнее развить гибкость тела, подвижность суставов, улучшить координацию движений. Родители, в свою очередь, смогут расширить представления о способностях и двигательных возможностях своих детей, установить более близкую эмоциональную связь с собственными детьми в процессе совместной деятельности

На основании своего многолетнего опыта работы, могу утверждать, что те дети, которые дополнительно занимаются дома, достигают больших высот. А помощь родителей в этих занятиях обеспечивает качественную составляющую достигнутых результатов.

Целью данной работы является создание условий для систематического и эффективного развития двигательной сферы ребенка посредством дополнительных общеразвивающих занятий дома.

Задачи:

- рассмотреть и изучить вопросы теории по данной проблеме,
- подобрать необходимые упражнения для развития ребенка,
- способствовать созданию более близких эмоциональных отношений между родителями и детьми,
- распространить опыт работы.

Практическая значимость данной работы в том, что предложенная система общефизического развития детей первых годов обучения по хореографии посредством дополнительных занятий дома дает возможность педагогу значительно повысить уровень хореографической подготовки.

Методический материал данной разработки может быть полезен родителям, заинтересованным во всестороннем развитии своих детей, и активно в этом принимающих участие.

Пояснительная записка.

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учиться ходить, затем бегать, прыгать и т.д.

Любое движение представляет собой рефлекс, и чтобы овладеть им требуется время. Тем более это касается танцевально-двигательного навыка, который вырабатывается не сразу, а постепенно. Процесс усвоения хореографического материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой.

Важно, что физическая нагрузка в жизни маленького танцора должна присутствовать постоянно. Ребенок, занимающийся хореографией должен быть сильным и выносливым, для этого он обязан систематически заниматься, чтобы поддерживать необходимую физическую форму. В процессе занятий общефизической подготовкой естественно развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость тела, сила мышц, выносливость.

Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка значимого воспитательного значения. Она должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного – общая задача педагогов и родителей.

Во время дополнительных занятий дома, родители смогут помочь детям в творческом подходе к упражнениям. Например, можно совместно подобрать музыкальный материал, организовать соревнование друг с другом, придумать новые упражнения совместно с ребенком.

.Совместное творчество родителей и детей младшего школьного возраста можно легко организовать с помощью упражнений с предметами, которые, особенно во время домашних занятий, позволяют придать упражнениям игровой характер.

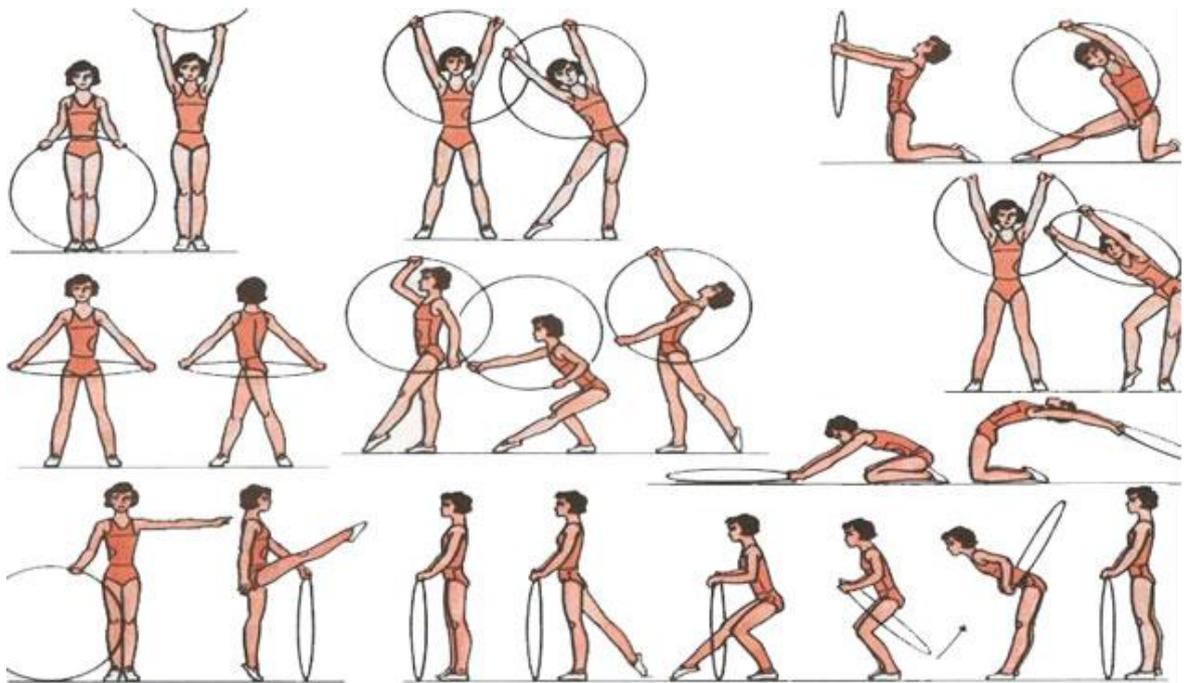
Упражнения с предметами позволяют включить в работу разные группы мышц: мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы, а также мышцы ног и рук.

Упражнения с предметами – мячами, обручами и т.д., как правило, придают особую эмоциональность в занятии. Для младших школьников комплекс упражнений с предметами необходим. Он способствует большему запоминанию движений, улучшению координационных способностей.

Упражнения с обручем.

Упражнения с обручем полезны для таких процессов:

- развитие моторики кистевых и локтевых суставов;
- формирование правильной осанки;
- правильное формирование и укрепление мышечного скелета, хорошо развивают спинные, грудные, плечевые группы мышц;
- развитие координации, развитие моторики, слуховой и зрительной видов памяти.



Упражнение с малым мячом.

Упражнение с мячом полезно для детей при выполнении различных действий (катание, бросание, бег за мячиком и пр.), обеспечивает активизацию организма, нагрузку на все мышечные группы (кистей, рук, ног, брюшного пресса, туловища). На осанку ребенка благоприятно влияет даже простое подбрасывание мячика вверх, вызывает потребность выпрямления. Можно смело заявлять, что упражнения с мячиком является специальной гимнастикой: развивается умение удерживать, схватывать, перемещать мяч в процессе бега, ходьбы или прыжков.

....Использование в процессе занятий мячиков разного качества (гладкие, шершавые, с шипами, резиновые, текстильные и т.д.), позволит воздействовать на определённые зоны для снятия некоторых мышечных зажимов.



*1. Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!*

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колочек");

катаем стопой по полу; в положении сидя рукой перекачиваем мячик от бедра к стопе одной выпрямленной ноги, от стопы к бедру другой, делая глубокий наклон)

2. *Поиграю я в футбол*

И забью в ладошку гол.

(Ладонками отбивать мяч.)

3. *Сверху левой, снизу правой*

Я его катаю - браво.

(Левой ладонкой катать мяч по правой ладони.)

Поверну, а ты проверь -

Сверху правая теперь!

(Правой ладонкой катать мяч по левой ладони.)

Упражнение с палкой.

Упражнения с палкой вырабатывают правильную и ровную осанку, укрепляют мышцы спины, улучшается координация движений, гибкость.

Несмотря на всю простоту гимнастической палки, некоторые мышцы и связки лучше всего поддаются проработке только с помощью этого нехитрого предмета. Палка привносит в упражнения дополнительную нагрузку, ориентир для правильной техники выполнения движений.

Палка - прекрасный контроль симметричности выполнения упражнений, что также важно для выравнивания осанки, работы над мышечным дисбалансом.

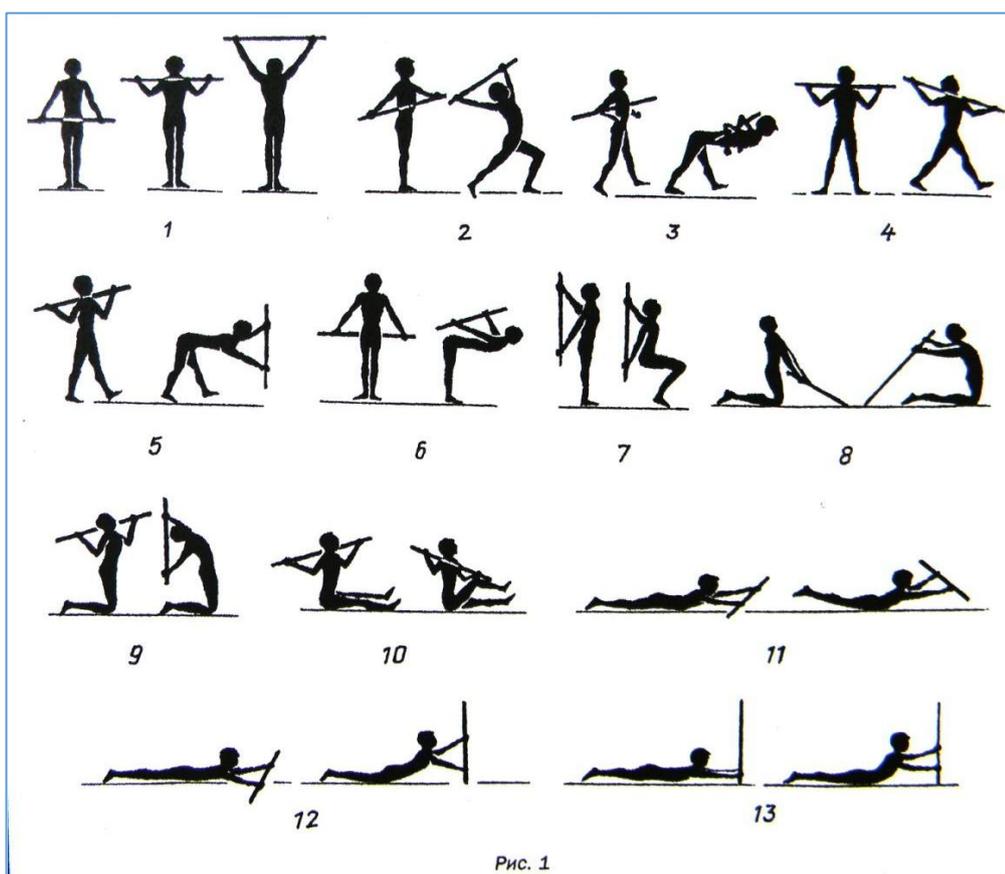


Рис. 1

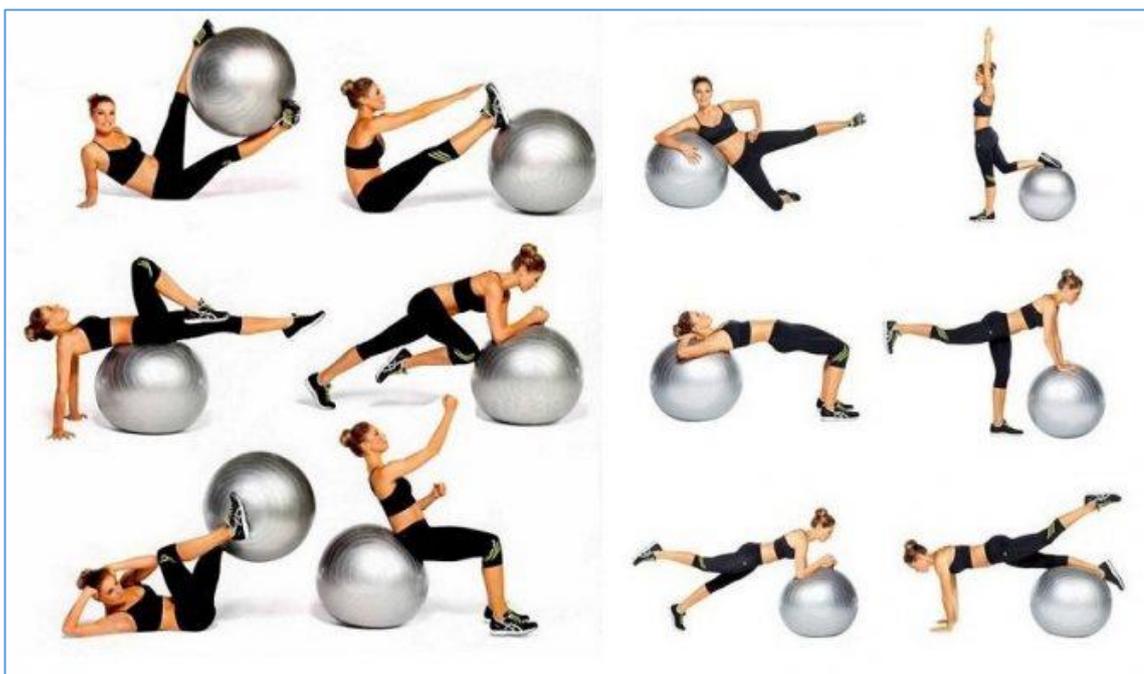
Упражнения с фитболами

«Фитбол» – это большой мяч для фитнеса, что в переводе с английского означает «стройность» (fit) и «мяч» (ball). Его изобрела врач из Швейцарии 70 лет назад для лечения больных с ДЦП. Уникальность фитбола — в эффективности и простоте движений, благодаря чему заниматься с ним могут дети всех возрастов.

Работа с большим мячом для фитнеса способно не только разнообразить занятия, но и помочь проработать мелкие глубокие мышцы в динамике и статике. При выполнении движений на растяжку, гибкость или укрепление мышц ребенок вынужден ментально и физически концентрироваться на процессе для сохранения баланса, что в 2 раза усиливает конечный результат.

Упражнения с фитболом:

- разгружают и растягивают позвоночник;
- корректируют осанку;
- улучшают состояние межпозвонковых дисков;
- формируют мышечный корсет спины и талии;
- развивают координацию и вестибулярный аппарат.



Заключение.

Подводя итоги, можно сказать, что эти методические рекомендации помогут родителям в организации дополнительных занятий дома.

С другой стороны, такие занятия помогут детям более осознанно подходить к самостоятельной работе по общефизической подготовке.

Хорошо подготовленный физически ребенок сможет более быстро и качественно усваивать учебный материал на занятиях хореографией. И ещё

важный аспект для ребёнка – быть не хуже других, что позволит ему быть психологически более уверенным в себе на учебных занятиях и при изучении танцевального репертуара.

Литература.

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение», М., «Просвещение», 1984г., 288 с..
2. Буренина А. И. «Музыкальное движение вчера, сегодня, завтра», «Тезисы докладов и практические материалы к научно-практической конференции», Санкт-Петербург, 1998г..
3. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей», Феникс, 2003г..
4. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры и пляски», М. 1991г., 112 с..
5. Собинов Б.М. «Танцующая гимнастика», М., 1972г., 176 с..
6. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика», Пермь, 1997г..