**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Курчатовская детская школа искусств»**

**Методическая разработка**

**Методы работы по физическому и эмоциональному развитию детей 7-9 лет в детской школе искусств.**

Разработчик: Черепнева Анастасия Ивановна преподаватель хореографического отделения.

**Курчатов-2024г.**

Содержание

Введение

**Глава 1.** Теоретические основы развития природных физических данных детей.

* 1. Партерная гимнастика основа для развития физических данных обучающихся.
  2. Комплекс упражнений для урока партерной гимнастики.

**Глава 2.** Важнейшая роль хореографии в эмоциональном развитие обучающихся.

2.1 Приемы развития эмоциональной сферы детей на уроках хореографии.

2.2 Использование предмета на уроках в качестве физического и эмоционального развития.

Заключение.

Список литературы.

**Введение.**

Танец является формой искусства или видом деятельности, в котором пластика человеческого тела выступает средством создания художественного образа. Первичными лексическими единицами танца. являются поза (статичное положение тела в пространстве) и движение (переход из одной позы в другую). В ряде танцевальных систем (направлений классический или народный танец) используется исторически сложившаяся хореографическая лексика. В настоящие время танцевать любят все и взрослые и дети. И не важно, по правилам человек танцует или двигается, как умеет. В любом случае танец - это удовольствие. В танце можно выразить любые эмоции в зависимости от того, какой танец исполняет человек – веселый или грустный, нежный или романтичный.

Танец это проявление индивидуальности и неповторимости история рассказанная с помощью движений – это не просто ритмичные движения под музыку. Большую роль в исполнение движений играет уровень физического развития ребенка. Развитие физических данных это начальный этап в занятиях хореографией. Педагогу необходимо знать уровень физических данных каждого обучающегося. Так как в дальнейшем развитие необходимо использовать индивидуальный подход к каждому ребенку. Окунувшись в удивительный мир танца и музыки, дети становятся способными открыто выражать свои эмоции, что не всегда позволительно делать в повседневной жизни. Таким образом, танцевальное искусство несет в себе, помимо красоты, и эмоциональный эффект: выражая себя, открыто и ярко, не боясь внутренних противоречий и страстей, мы тем самым освобождаемся от зажимов и комплексов, которые уже успели пустить корни. Танец позволяет полностью раскрепоститься и учит не бояться быть самим собой. Танец тем и прекрасен, что каждый может проявить в нем свою индивидуальность, а осознание и отражение в танце своей уникальности позволяет возвести его в ранг искусства.

**Глава 1.** **Теоретические основы развития природных физических данных детей.**

Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий.

Например, такие как:

* выворотность ног,
* гибкость стопы,
* «балетный шаг»,
* гибкость тела,
* прыжок,
* координация движений.

**ПРЫЖОК** - один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация - групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация - это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизни обитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма, чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) - «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни - подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

**ВЫВОРОТНОСТЬ.** Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружиё а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног - безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны. Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограниченна. Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

**ПОДЪЁМ СТОПЫ** определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость

Подъём стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

**«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» - ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ)**. Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направления: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений.

**ГИБКОСТЬ ТЕЛА.**Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в обрасти нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость oпpeдeляeтcя, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

**ЛОВКОСТЬ** выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

**БЫСТРОТА**проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

* быстроту двигательных реакций;
* скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
* частоту (темп) движений.

Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

**СИЛА.**Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую ребенком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе (натуживании) и наименьшая - при вдохе.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энерго обмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ.**Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

**ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений.**Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации:

* нервную,
* мышечную,
* двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

**МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика .

**АРТИСТИЧНОСТЬ.**Артистизм - понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры. Артистизм - это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

Говоря о природных физических данных детей младшего школьного возраста мы не должны, забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.

* 1. **Партерная гимнастика основа для развития физических данных обучающихся.**

Обучение детей хореографии представляет собой разноплановый процесс. На каждом из его этапов должно быть выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность обучения. На первоначальном этапе таким ведущим звеном является партерная гимнастика.

**Партерная гимнастика** (фр. Parterre-на земле) - комплекс упражнений, которые выполняют сидя, лежа на спине или боку. Упражнения партерной гимнастики используются  в спорте, в лечебной физкультуре, хореографии ,как любительской так и профессиональной, цель одна, укрепить мышечную силу ,откорректировать осанку, развить необходимые данные. Комплекс упражнений меняется в зависимости от направления. Профессиональные артисты балета занимаются партерной гимнастикой для поддержания физической формы и восстановления после травм, используя комплекс упражнений  Бориса **Князева**. **Князев** - автор методики, названной им «станок на земле» и известной нам, как партерная **гимнастика**.

Многие дети имеют сутулость, сколиоз или избыточный вес, для хореографии являются критичными слабая спина, отсутствие прыжка, плоскостопие. С помощью партерной гимнастики можно постепенно избавиться от всех перечисленных недостатков или откорректировать и свести к минимуму их наличие, поскольку при занятиях **партерной гимнастикой** нагружаются не только верхний слой мышц, но и в большей степени затрагиваются глубокие мышцы.

**Основные задачи партерной гимнастикой:**

* укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
* формирование навыков культуры движений;
* развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства.

* 1. **Комплекс упражнений для урока партерной гимнастики.**

**Цель практической части:** подобрать комплекс упражнений, предназначенный для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста.

**Задачи практической части:**

- просмотреть различные методические пособия и программы, направленные на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста;

- подобрать наиболее актуальные упражнения;

- составить комплекс упражнений;

- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.

**Упражнения для правильной постановки ног.**

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;

- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;

- раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

- раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

- сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

**Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;

- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

Упражнения на развитие мышц живота

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола;

- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение;

- «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу».

**Упражнения на развитие мышц спины.**

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы».

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми наверх;

- поднимание и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

**Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.**

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

- подъём рук наверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз».

**Глава 2. Важнейшая роль хореографии в эмоциональном развитие обучающихся.**

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития. Одно из направлений, которое служит помощником в развитии эмоциональной сферы ребенка это хореографическое искусство.

Хореография – это средство эстетического воспитания детей, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Танец даёт возможность развивать музыкальные способности, значительно улучшает общефизическое и двигательное развитие, оказывает большое влияние на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. В искусстве хореографии как раз и заложены многие формы художественного воспитания детей. Именно хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Занятия хореографическим искусством принесут пользу большинству детей. На каком бы уровне ни обучался ребенок, он станет более выносливым, сильным, гибким, а также целеустремленным, коммуникабельным и всесторонне развитым.

Уроки танцев – отличный способ преодолеть излишнюю робость и стеснительность для малышей, которым трудно дается общение со сверстниками и взрослыми, ведь на занятиях придется работать в команде, а на выступлениях – выходить на публику.

На занятиях по хореографии присутствуют упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные и эмоциональные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение.

Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов и жанров. Совместные музыкальные, танцевальные и двигательные занятия детей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Кроме того, выполняя движения в детях гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем мире ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, “запоминающие” на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела – самая крепкая.

Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных “отпечатков”, напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Тревожный, робкий, скрытный ребенок уже к 5-6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным. У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому нужно использовать в развитии ребенка не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевальные методы. В танце происходит эмоциональная экспрессия – высвобождение подавленных чувств. Подавление эмоций – опасный механизм, который может приводить к психосоматическим заболеваниям. Танец помогает лучше чувствовать себя, свое телесное и эмоциональное состояние – улучшает контакт с собой.

Важно заметить, что успех детей в хореографическом коллективе зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в работе, либо допускает ошибки, которые отрицательно влияют на детей.

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого – одно из важных условий полноценного развития детей. Необходимо организовать занятия с учащими таким образом, чтобы они проходили без принуждения, излишних указаний и замечаний. Самое главное – не столько результат деятельности, отточенности движений в танце, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Для успешного проведения урока необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить свое неумение и т.д. Поэтому не нужно делать детям замечаний вслух, а наоборот, нужно подбадривать их, хвалить, стремиться сделать привлекательным процесс занятий путем подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания. Занятия хореографическим искусством способствуют не толь ко физическому развитию детей, так же развивается дисциплинированность, трудолюбие, терпение, чувство ответственности, аккуратность.

На своих занятиях я стараюсь найти подход к каждому ребенку, найти правильную тактику общения и взаимодействия с детьми.

Многие дети приходят замкнутыми, закрытыми, стеснительными. Бояться говорить, не то что танцевать. Именно поэтому на протяжении всего обучения, мелкими шагами мы приходим к снятию зажимов, в первую очередь психологических. Учимся общаться и взаимодействовать. Хореография-это не только «про танцы», хореография это про душу, про эмоции, про чувства. В процессе занятий, репетиций, концертов, мне всегда приятно наблюдать, как ребенок раскрывается, становится смелее, с удовольствием общается со сверстниками и не боится показать себя и свои таланты.

Педагог-хореограф формирует, развивает и укрепляет у детей потребность в общении с искусством, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему.

Развитие детей в хореографическом коллективе – это процесс, в котором соединяются воедино физическое и умственное, эмоциональное и интеллектуальное, общечеловеческое и специально-художественное, личное и общественное.

**2.1 Приемы развития эмоциональной сферы детей на уроках хореографии.**

Уроки хореографии являются своеобразным музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие эмоциональности. Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем мире ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, “запоминающие” на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных “отпечатков”, напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. На занятиях с обучающимися, я предлагаю упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов и жанров. Совместные музыкальные, танцевальные и двигательные занятия детей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Кроме того, выполняя движения в детях гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения. Важную роль на уроке играет музыкальное сопровождение. Музыка – это не просто ритм, а средство приобщения детей к искусству. Многое зависит от правильно подобранного музыкального материала.

Этапы развития эмоциональной сферы детей через хореографию:

* Подражание.

В данном приеме я использую способность детей к подражание животных, птиц, игрушек, людей. В младшем возрасте дети копируют все что видят вокруг себя. И поэтому часть урока строится на подражании.

Например «маленькие птички» дети знают как летают птицы и могут показать самостоятельно. Чаще всего движения похоже, мелкий бег на полупальцах и взмах руками (крыльями).

* Самостоятельность

 Развитие у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.

* Самовыражение

Развитие способностей к самовыражению. Формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Импровизация то есть когда сочинение происходит непосредственно во время исполнения.

Создание теплой, дружественной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого – одно из важных условий полноценного развития детей. Необходимо организовать занятия с учащимися таким образом, чтобы они проходили без принуждения, муштры. Для успешного проведения урока необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить свое неумение и т.д. Поэтому не нужно делать детям замечаний вслух, а наоборот, нужно подбадривать их, хвалить, стремиться сделать привлекательным процесс занятий путем подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

Игровой метод развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, и что очень важно, развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж, животное, игрушку.

**2.2 Использование предмета на уроках в качестве физического и эмоционального развития.**

У педагога есть главная задача заинтересовать самых юных танцовщиков, делая занятия не только полезными, но и интересными.

Для достижения всех этих задач можно использовать дополнительный спортивный инвентарь (предмет) на занятиях. С его помощью упражнения становятся более эффективными, а у детей появляется интерес к работе с предметами. В данном возрасте 7-9 лет я использую теннисный мяч и скакалку. Новые упражнения с предметом заинтересовывают обучающихся. Дети проявляют большой интерес.

В методической разроботки рассмотрены упражнения, которые направлены на развитие специальных физических качеств исполнителей в хореографии. В качестве инвентаря использую « теннисный мяч».

Теннисный мяч чаще всего использую на уроках ритмики. Упражнения развивают координацию, чувство ритма, выносливость, ловкость.

* Шаг с мячом «раз, два, три место найди». Руки на поясе ноги в 6 позиции, мяч зажат между стоп. Учащиеся передвигаются по классу в любом направлении контролируя мяч зажатый в стопах. Важно обращать внимания на положение стоп. Две стопы плотно передвигаются по полу, между удерживая мяч. Пока музыка играет дети передвигаются как только музыка остановилась дети должны взять мяч в руки и выполнить задание. На ориентацию в классе я даю несколько заданий: «раз, два, три свое место найди», «раз, два, три круг собери», «раз, два, три пару себе найди». После каждого задания обучающиеся передвигаются по классу с мячом зажатым в стопах.
* Передача мяча. Первое упражнение. Дети стоят по линиям. Ноги в 6 позиции, корпус подтянут мяч находится в правой руке, дети под музыку передают мяч перед грудью в левую руку. Первоначально упражнение выполняется с паузой, а затем подряд. Второе упражнение. Ноги в 6 позиции, корпус подтянут мяч находится в правой рук, дети под музыку передают мяч в левую рука, а затем за спиной в правую. Так же упражнение исполняется и с левой руки т.е в обратном направлении.
* Наклоны корпуса. Дети стоят по линиям или в кругу. Ноги в 6 позиции, корпус подтянут. Колени максимально втянуты. Мяч находится в правой руке. Дети выполняют наклон вперед сохраняя втянутые колени и ровную спину. При наклоне мяч передается в левую руку под коленями. Затем корпус выпрямляется и мяч остается в правой руке.
* «Сороконожка». Дети стоят в колонне, четко в затылок. Корпус подтянут, ноги в 6 позиции. Мяч находится в правой или левой руке. Задача обучающихся одновременно передать мяч в другую руку над головой. В данном упражнение вырабатывается синхронность.
* Передай соседу. Обучающиеся стоят по парам лицом к друг другу, мяч находится в правой руки, необходимо передать соседу одновременно. Кисть правой руки в которой находится мяч разворачивается вниз, а левая остается ладонью вверх для того чтобы принять мяч от соседа. Первоначально изучаю в шестой позиции с подтянутым корпусом, затем во время передачи мяча добавляю приседания.
* Прыжки с мячом. Исходное положение 6 позиция ног, корпус подтянут, мяч в правой руке. Из 6 позиции выполняется прыжок во 2 свободную позицию, одновременно руки поднимаются над головой в этот момент мяч передается в левую руку, а затем выполняется прыжок в 6 позицию. Мяч находится в левой руке руки вдоль корпуса. Упражнение можно выполнять с паузой фиксируя каждую позицию, а затем без пауз.

Все эти упражнения можно соединить «шагом с мячом» давая разные задания. Вернувшись в линию, круг, колонну или встать по парам.

На уроках ритмики, гимнастики и классического танца в качестве инвентаря использую «скакалку». На урок партерной гимнастики использую несколько упражнений:

* «Складочка». Дети сидя на полу с ровной спиной, с вытянутыми ногами и сокращенными стопами в перед по 6 позиции. Скакалка сложенная в несколько раз находится перед грудью, т.е ребенок держит ее двумя руками. Выполняют наклоны, таким образом, чтобы скакалка находящиеся в руках могла достать до пола через сокращенные стопы.
* «Сопротивление». Исходное положение корпуса как и в упражнение «складочка». Скакалка обхватывает сокращенные стопы, локти в руках вытянуты. При этом дети пытаются поднять стопы от пола сохраняя ровный корпус и втянутые колени.
* «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, ноги собраны в 6 позиции, колени максимально втянуты, руки вытянуты в локтях лежат вверх держа скакалку. Необходимо поднять руки и ноги одновременно вверх, сохраняя вытянутые локти и втянутые колени. Удержать это положение несколько секунд, затем вернутся в исходное положение. Чаще всего использую музыкальный размер 4/4 четверти. Необходимо учитывать физические данные ребенка.

На уроках классического танца использую инвентарь (скакалку) в разделе Allegro.

* Прыжки по 6 позиции. Исходное положение 6 позиция ног, корпус подтянут из за такта или на вступление учащиеся выполняют приседание т.е demi plié. Выполняется прыжок вверх через скакалку, главное правильно методично исполнить прыжок. В воздухе колени втянуты, стопы вытянуты, после выполняется приседание в исходное положение. Одной из главных задач выполнить упражнение музыкально. Прыжки со скакалкой вырабатывают легкость.
* Прыжки с поджатыми ногами сзади.
* Прыжки с поджатыми ногами впереди.

**Заключение.**

Физическое и эмоциональное развитие детей играет большую роль в процессе образования. От физического развития зависит дальнейшее развитие и успех ребенка. Но физическое развитие поддерживается эмоционально. Если обучающийся занимается без цели и настроя, успеха не будет. Поэтому на уроках необходимо создавать благоприятную дружескую атмосферу. Новый материал изучать с заинтересованностью самого преподавателя. Воображение и подготовка к уроку залог успеха преподавателя. Ведь в младшем школьном возрасте игровая форма урока самая распространённая. Использование предметов так же проявляют интерес. Любое движение, пусть даже технически сложное, но не работающее на образ танца, выполненное без эмоций, не является его выразительным средством. Заниматься хореографией сегодня приходят совершенно разные дети, с разными способностями и задатками. Поэтому развивая физические, музыкальные эмоциональные данные надо понимать, что развиваться они будут у каждого ребёнка по-разному. Это обусловлено состоянием нервной системы и общим физическим состоянием каждого ученика. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Список литературы.

1. Бочкарева Н. И., Смирнова Н. Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях – Кемерово: ИУУ, 1996.
2. Капанджи А. И. Верхняя конечность. Физиология суставов. Москва: Эксмо, 2009. – 368 c.Капанджи А. И. Нижняя конечность. Функциональная анатомия. Том 2. Москва: Эксмо, 2010.
3. Лесондак Д. Fascia. Что это такое и почему это важно. – Москва: Эксмо, 2020.
4. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983.
5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.
6. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. - 2-е изд. -М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
8. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. .