

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей «Центр дополнительного образования детей им.В.Волошиной»

**Использование здоровьесберегающих упражнений  
на занятиях хореографии**

(методические рекомендации)

Автор-составитель:  
Савчук Анастасия Павловна,  
педагог дополнительного образования

Кемерово 2011

В методической рекомендации представлена система упражнений для сбережений здоровья, адаптированная для детей 7-15 лет.

Работа адресована педагогам дополнительного образования на занятиях по хореографии.

Автор-составитель:

Савчук Анастасия Павловна

Педагог дополнительного образования, МОУ ДОД «Центр дополнительного образования им.В.Волошиной» г. Кемерово

## Содержание

Введение.....	3
Теоретические аспекты.....	5
Использование здоровьесберегающих упражнений на занятиях хореографии.....	9
Заключение.....	26
Список литературы.....	27

## **Введение**

В XX и XXI вв. очень актуальна проблема гиподинамии - недостаточность движения. Очень уж обездвиженной стала наша жизнь. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса. Справедливость такого утверждения, к сожалению, очевидна. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Ребенок десять-одиннадцать лет сидит за школьной партой, затем еще пять-шесть лет учится в ВУЗе. Дальнейшая жизнь и работа тоже не требуют движения. От движущихся нагрузок освобождают человека различные механизмы и машины.

Однако человеческий организм рассчитан на движение. Медики говорят, что эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках. Если таковых нет, то нечего удивляться ранним инфарктам и другим заболеваниям кровеносной системы. Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом.

Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни. Танец, безусловно, способен спасти, и спасает многих от гиподинамии.

**Цель:** представление опыта работы по использованию здоровьесберегающих упражнений и сохранение здоровья детей на занятиях хореографии.

### **Задачи работы:**

1. Познакомить педагогов дополнительного образования с упражнениями, сохраняющими и укрепляющими здоровье обучающихся;

2. Показать особенности использования здоровьесберегающих упражнений на уроках хореографии;
3. Способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни у педагогов дополнительного образования.

В данной методической рекомендации представлены:

- Комплекс упражнений направленный на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища
- Методика правильного дыхания
- Комплекс упражнений на развитие координации движений

### **Теоретические аспекты**

Хореография - танцевальное искусство (первоначально под хореографией понимали запись танца, затем - искусство сочинения танца, с конца XIX - XX вв. - танцевальное искусство в целом).

Хореография, давала возможность описать различные социальные процессы при помощи языка телодвижений. Зачастую, этим языком можно выразить намного больше, ведь этот язык понятен людям всех возрастов, выходцам всех стран и социальных групп.

При помощи танца, изображались сцены охоты, трудовые процессы, танцем люди могли просить помощи у высших сил во время войны, или болезни близких. Благодаря хореографии удавалось отобразить все социальные аспекты общества. Эти процессы до сих пор можно увидеть у племен, живущих вдали от цивилизации.

Хореография – это связь поколений. Наравне с языком, несет она функции самоидентификации любого этноса – до тех пор, пока люди знают и танцуют свои народные танцы, нация не ассимилируется, и будет жить своей самобытной жизнью.

Хореография – это история. Она отражает не только темперамент и культурные традиции людей.

Зачастую, изучив историю хореографии, можно проследить, как этот вид искусства отражает ситуацию внутри общества в определенный период времени, его социальный, политический строй.

Хореография – неотделимая часть человека. Она не делает различий между, национальностями, расами.

На каком бы уровне своего развития ни было общество, и где бы это общество не проживало, всюду – от жарких, обезвоженных пустынь в Африке, и до пустынь снежных, арктических, на всех обитаемых континентах Земли, у каждого народа есть танец.

Хореография – не делит людей. Старые и молодые, бедные и богатые - у каждого возраста, у каждой социальной группы, есть танец. Маленькие дети, могут танцевать, не осознавая, зачем они это делают, что хотят выразить тем самым. Они танцуют, потому что это естественная потребность человека.

И до чего же прекрасна хореография, во всех своих проявлениях, будь то, балет, народный танец, степ, джаз модерн, всех направления этого красивого искусства и не перечислять. Изучать хореографию, как с теоретической, так и практической точки зрения можно всю жизнь, и все же удастся узнать лишь малую толику того, что было накоплено в результате развития человечества.

Именно поэтому, даже самые прославленные, опытные педагоги, учатся всю жизнь, так как всегда находится новое поле деятельности и новая, еще неизведанная область знаний.

Хореография – это жизнь, это не просто танец, или набор определенных телодвижений. Как и жизнь, хореография сложна. Необходимо терпение, дисциплина, самоотдача, требует очень многого от человека, ей необходимо уделять массу физических усилий и душевных сил....

Но также как и жизнь, хореография прекрасна. Она дарит свободу, делает тело гибким и грациозным, обогащает духовный мир.

И если спросить любого профессионального хореографа, чему бы он хотел посвятить свою жизнь, если бы появилась возможность прожить ее

заново, начать сначала? Ответ будет прост, хоть он и несет в себе чрезвычайно сложное и многогранное понятие. Ответ будет – хореография. Ибо тот, кто в полной мере смог познать магию танца, проникнуться удивительной атмосферой этого прекрасного искусства, уже не может представить себя вне этой сферы.[1]

Танец очень тесно связан со здоровьем и красотой человека. Мышечная нагрузка во время танца - прекрасный вид физической зарядки. Танец способствует развитию гибкости и сохранению ее до преклонных лет. Более того, танец приучает держать себя просто и естественно; помогает общению и взаимопониманию. Танцуя, можно поведать о себе, своем характере, темпераменте, вкусах и, конечно, воспитании.

Занятия хореографией способны сделать человека не только физически сильнее, но и увереннее, краше.[5]

Хореография – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно – как ваш ребенок будет двигаться по жизни и на сколько, будет здоров. Не стоит этим пренебрегать.[6]

**Занятия «Хореографией» оказывают положительное влияние на организм детей:** профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями

передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет хореография.[6]

**Чем же полезны танцы? Прежде всего тем, что совершенно безвредны для здоровья!**

1. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.
2. Танцы прекрасно развивают координацию движений.
3. Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки.
4. Танцы развивают дыхательную систему организма человека.
5. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.
6. Танцы - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.
7. Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.

## **Использование здоровьесберегающих упражнений на занятиях хореографии**

Обратим внимание именно на те упражнения на уроках хореографии, которые могут выполнять обучающиеся и 7 и 15 лет, и помогут сохранить нам осанку.

Красивая осанка - это не только красота, но еще и здоровье, поэтому стоит приложить усилие для того, чтобы ее приобрести. Если искажения осанки фиксированы, выражены резко и невозможно принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. [2]

Партерный экзерсис наилучшим образом помогает укрепить обучающимся мышцы спины и способствует развитию хорошей осанки.

### **Примерный комплекс упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища**

**Упражнение № 1:** И.п. лёжа на полу носки на себя, посмотреть, держать 4 счета, следующие 4 счета расслабиться. Движение повторяется 8 раз.



**Упражнение № 2:** И.п. лёжа на спине. Ноги согнуть и поставить ближе к тазу, поднять туловище, держать «мост», не прогибаясь. Одновременно работать руками, одна вверх, другая вниз — на каждый счет, меняя положение рук. Упражнение выполняется 16 раз.



**Упражнение № 3:** И. п. Лёжа на спине руки вдоль туловища ладонями вверх. Раз. Опираясь на руки, прогнуться. Два — прижать поясничный отдел позвоночника. Упражнение повторить 16 раз.



**Упражнение № 4:** И. п. Лёжа на спине руки в стороны ладонями вниз. Раз-два-три— поднять правую согнутую ногу в колене и прямую



левую, держать. Четыре — и. п. То же, согнув левую ногу. Упражнение выполняется 16 раз.

**Упражнение № 5:** И. п. лёжа на спине руки под голову. Поднять обе ноги (невысоко), раз - развести, два - соединить и три-четыре - положить в и. п. Упражнение повторяется 8 раз.



**Упражнение № 6:** И.п. лёжа на животе. Подышать животом 8 счетов.

**Упражнение № 7:** И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Раз — руки вверх. Два — сесть, опираясь руками сзади (спинка прямая). Три — руки на пояс. Четыре — и. п. Упражнение повторяется 8 раз.



**Упражнение № 8:** И.п. сидят на гимнастических ковриках, руки на поясе, спина прямая 8 счетов, следующие 8 счетов, лечь на ноги с ровной спиной пальцами рук достать, пальцы ног. Упражнение выполняется 8 раз



**Упражнение № 9 «Крылышки»:** И.п. лёжа на животе. Руки к плечам ладонями - вперед; поднять плечи и голову вверх, держать 3 счета, на 4 и. п. Упражнение повторяется 8 раз.



**Упражнение № 10:** И.п. лёжа на животе. Поочередно поднять одну ногу назад (невысоко). Упражнение повторяется 16 раз.



**Упражнение № 11 «Сфинкс»:** И.п. лёжа на животе. Раз- два - три - четыре - руки согнуты в локтях лежат на полу, прогнуться в спине. Раз – два – три - четыре - выпрямить руки. Раз- два - три - четыре - шагаем руками к животу ещё прогибаясь в пояснице. Раз-два-три – четыре - оторвать руки от пола в стороны и задержать. И.п. Упражнение повторяется 4 раза.





**Упражнение № 12 «Рыбка»:** И.п. лёжа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы. Упражнение повторить 2 раза.



**Упражнение № 13:** И.п. лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди 4 счета перекачиваться вернуться в и. п., потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу на 4 счета. Упражнение повторяется 4 раза.



**Упражнение № 14 «Кошечка»:** И.п. упор на коленях. Раз – два - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три – четыре – спину выгнуть, голову опустить вниз. Упражнение выполняется 16 раз



**Упражнение № 15 «Корзинка»:** И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение 4 счёта прогнувшись в спине. Упражнение повторить 2 раза. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо брать за бёдра.





## Дыхание в движении



При обучении детей хореографии, педагог должен особое внимание уделить дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт динамическую окраску движениям. Хотя многие знают, что упражнения для дыхания полезны, мало кто их использует на занятиях танцами. А ведь такие упражнения как минимум увеличивают выносливость, оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую и бронхо-лёгочную системы, придают движениям естественную пластичность.

Дыхание, которое дает человеку отдых, снимает физический стресс, не допускает переутомления, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При неконтролируемой физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость вызывается избытком углекислоты в организме из-за активного забора воздуха, гипервентиляции легких и недостаточного выдоха углекислоты, накапливающейся в организме. Длинный упругий выдох хорошо очищает от углекислоты легочные пузырьки, вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху через рот. Вдох должен быть через нос, произвольным, руководить им не следует. Дыхание - диафрагмальное. [3]

Для тренировки трехфазного дыхания в движении надо научиться делать бесшумный выдох. Для этого сначала выполним плотный выдох на

«пффф», после паузы и возврата дыхания опять выдохнем, но уже неслышно, через губы, сложенные свободно и естественно.

### **Упражнение № 1 . Бесшумный выдох.**

Выдох – «пффф»,

пауза,

возврат дыхания (основная стойка),

«пффф» (плотно),

пауза,

возврат дыхания,

«пффф» (беззвучно),

пауза,

возврат дыхания,

вольно.

На занятиях хореографии, при больших физических нагрузках, беззвучный выдох – «пффф» применяется сначала только на остановках. Затем начиная со второго полугодия можно пробовать применять его в плавных мягких движениях. При этом надо следить, чтобы не нарушалась пауза, а возврат дыхания производился через нос, без дополнительного затягивания воздуха насильно и без поднятия плеч.

Запомните, что трехфазное дыхание не должно зависеть от характера и скорости движения, от рабочей позы и т. п. Все три элемента (выдох - пауза — возврат дыхания) выполняются в своем собственном ритме не зависимо от ритма движения или речи. Если при этом возник недостаток воздуха, его можно компенсировать более интенсивным ритмом трехфазного дыхания или с помощью двух-трех усиленных «пффф» в перерыве между движениями. Но недопустимо делать, судорожны вдохи с одышкой. Можно менять длину паузы, плотность выдоха, но последовательность трех фаз при этом не нарушать.

По мере тренированности вы научитесь естественно, непроизвольно выполнять три фазы, хорошо чувствовать различную плотность выдоха –

«пффф», длину паузы и главное — момент естественного возврата дыхания. К упражнениям с движениями можно приступать не раньше чем через пять-шесть месяцев ежедневных занятий упражнениями в статике.

Начинать следует с выдоха средней плотности в сочетании с простыми плавными движениями. Например, вытянутыми руками медленно описывать перед собой круги как бы рисуя на воображаемой доске окружности вращая руки встречно вверх и разводя их вниз. Грудная клетка расширяется, когда руки вниз, и сжимается, когда руки вверх. Все три фазы дыхания должны выполняться в своем ритме, независимо от скорости движения рук. Очертив пять-шесть кругов, надо остановиться и 2-3 раза сделать беззвучно успокаивающее трехфазное дыхание. Затем можно вращать туловище, выполнять сложные движения руками, ногами, всем корпусом. Во всех случаях объектом первостепенного внимания остаются ритм и последовательность фаз дыхания [3]

Дыхание прекрасно сочетается, прежде всего, с волнами, как сверху, так и снизу, с контракцией, с наклонами и др. движениями. Нельзя недооценить использования дыхательного контроля в модерн - танце.

Сначала многим будет трудно сконцентрироваться на своём дыхании в процессе танца, поэтому целесообразно постепенно внедрять дыхательные технологии. Сначала только отдельные движения, затем в связках из двух движений и так далее.

### **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, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти.

Запоминание движений, 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 – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное)[1]

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

В.Ю. Никитин предлагает такую методику по развитию координации движений.

**Первый этап обучения** координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров вовремя передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, таз вперед.
3. Параллельное движение головы и таза из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги тазом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и
8. сзади вперед.
9. То же оппозиционно.

10. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
11. Голова исполняет *sundari* вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
12. Голова исполняет крест, в параллель движение таза.
13. Аналогично исполнить квадрат.
14. Аналогично круг.
15. Оппозиционный крест: голова вперед, таз назад, оба центра в нейтральное положение, голова вправо, таз влево, нейтральное положение, голова назад,
16. таз вперед, нейтральное положение, голова влево, таз вправо, нейтральное положение.
17. Аналогично оппозиционный квадрат.
18. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной
19. клетки вперед-назад.
20. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
21. Круг головой и круг предплечьями.
22. Наклоны головы вперед-назад, одновременно *battement tendu* правой ногой.
23. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением
24. коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным.

**Второй этап обучения** координация трех центров.

Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются
1. Вверх-вниз, а таз вправо-влево.
2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в *jerk\_position* в оппозицию назад -вперед и одновременно *battement tendu* правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, таз вперед - назад, голова наклоны вправо-влево.
4. Приставные шаги по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: АБ
5. В II позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.
6. *Thrust* таза вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме АБВ II позиция.
7. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад.

Одновременно *thrust* таза вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: ВБА II позиция.

**На завершающем этапе** обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

*Пример.*

1. Круг головой вправо.
2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг назад.

3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг назад в вертикальной плоскости.
4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует таз, который исполняет круг вправо.
6. Таз активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам. [5]

### **Заключение**

Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии, мы пришли к следующим выводам:

- Благодаря упорной целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища, у обучающихся наблюдаются изменения с положительной динамикой.
- При использовании правильной техники дыхания у обучающихся увеличивается выносливость, движения приобретают динамическую

окраску и естественную пластичность, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

- Благодаря комплексу упражнений на координацию движений, представленному В.Ю. Никитиным обучающиеся стали более раскрепощёнными, собранными, сообразительными.

Таким образом можно обозначить следующее - занятия «Хореографией» оказывают положительное влияние на организм детей.

### Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. -272 с.
2. Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. [Текст] / С. Вейдер. - Ростов: Феникс, 2010. - 96 с.
3. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб. пособие / Е. А. Лукьянова. - М.: Искусство,1979. - 64 с.
4. Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время. [Текст]/ А. М. Мессерер. - М.: Искусство, 1990.- 266 с.
5. Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. - М.: ИД «Один из лучших», 2004. - 414 с.
6. Потапчук, А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. [Текст] / А.А. Потапчук . - СПб.: Речь ,2007.- 100 с.