

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ГОРОДА КРОПОТКИН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**«Использование мяча на занятиях по хореографии  
с детьми дошкольного и младшего школьного  
возраста»**

**Пособие разработала  
педагог дополнительного образования  
Суржко Елена Павловна**

г. Кропоткин, 2022г.

## Оглавление

1. Предисловие.

2. Введение.

3. Основная часть.

- Упражнения для стоп.
- Упражнение для растяжки подколенного сухожилия.
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «Кузнечик»
- Упражнение «Русалочка»
- Упражнение «Фитилёк»
- Упражнение «Берёзка» (стойка на лопатках)
- Упражнение «Складка»
- Упражнение «Уголок»
- Упражнение «Часики»
- Упражнение «Маятник»
- Упражнение «Лодочка»
- Упражнение «Лодочка» в раскачке
- Упражнение «Волна»
- Упражнение «Растяжка»

4. Заключение.

5. Список используемой литературы.

6. Приложения.

## Предисловие

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем увлекают детей с самого раннего возраста. Будущие танцоры не только учат понимать и создавать прекрасное, они также развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а также помогают развивать музыкальную и образную выразительность в творчестве. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности. Очень важно сделать каждое занятие максимально интересным и увлекательным.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, работающих с учащимися 6-8 лет. Автор-составитель Суржко Е.П., педагог дополнительного образования, руководитель образцового хореографического ансамбля «Фантазия» МАОУДО ЦВР г. Кропоткин МО Кавказский район.

Материал, вошедший в учебно-методическое пособие, составлен на основе личного опыта автора и используется на занятиях по хореографии.

## Введение

Хореография – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений.

Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, ребенок сможет сформировать хорошую осанку, стать более уверенным в себе, веселым и открытым.

При отборе в хореографический коллектив главным критерием являются природные физические данные, такие как: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. И все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. Гимнастика [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Второй частью является слово партерная, от слова партер. Партёр (*фр. parterre* — на земле) — термин, использующийся в разных видах *борьбы*, который означает борьбу в положении лёжа.

Партерная гимнастика — это система специально подобранных физических упражнений, отличительной чертой которой является тот факт, что они проводятся на полу, то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, и из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.

Начинать занятия партерной гимнастикой предпочтительно с детьми 5-6 лет. При этом важно знать, что организм ребёнка только формируется, суставы и кости более хрупкие, очень важно помнить при подборе упражнений. Со временем упражнения усложняются, соединяются в комбинации.

Партерная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, который выполняется в положении лежа, сидя, либо стоя на четвереньках.

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком тяжелым, поэтому погружать ребёнка в сложные и трудоёмкие упражнения следует постепенно, применяя игровые технологии. Пройдя несколько занятий, учащийся начинает ощущать, что с каждым разом предлагаемые педагогом упражнения удаются все лучше и лучше. А через некоторое время у него получится выполнять полный объем необходимого курса упражнений в рекомендуемом темпе.

Партерная гимнастика очень полезна для детей, но нужно учитывать, что детский организм очень хрупок и недостаточно сформирован. Ребенку трудно длительное время сосредотачивать свое внимание на каком-либо одном упражнении. Занятия должны организовываться в игровой форме. Вначале ребенку предлагаются самые простые упражнения с удобными для слуха ребенка названиями «лягушка», «березка», «кошка» и т.д.

Когда мышцы и суставы ребенка будут достаточно укреплены, то постепенно можно вводить новые более сложные упражнения и добавлять физические нагрузки.

Отличительной особенностью данной методической разработки от аналогичных, является то, что привычные упражнения партерной гимнастики модифицированы, комплексы упражнений совмещены с использованием реквизита — мяча.

Мяч — любимая, яркая и динамичная игрушка каждого ребёнка. Игры и упражнения с мячом имеют не только развлекательный, но и развивающий характер.

Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают

подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Особое внимание на занятиях по хореографии стоит уделять психическому здоровью ребёнка. Смена деятельности и добавление реквизита, в данном случае мяча, способствует возникновению эмоциональной разрядки. Наряду с большим вниманием и концентрацией, такие занятия у детей вызывают массу положительных эмоций, благодаря чему дети становятся менее утомляемые и более трудоспособные.

Помимо упражнений в партерной гимнастике с мячом, так же этот замечательный предмет можно использовать в работе над танцевальными элементами:

- совмещая отработку танцевальных шагов и видов бега с разными вариациями вращения мяча (Приложение 1).

- соединяя комбинации подскока, галопа, подбрасывание и отбивание мяча (Приложение 2)

- игры в мяч, дети выполняют порой довольно сложные фигуры, каждую, повторяя, как правило, три раза (Приложение 3)

Упражнения и игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Занятия с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

## **Основная часть**

**Целью** методической разработки является развитие природных физических данных, вовлеченность ребёнка в образовательный процесс, формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

### **Основные задачи:**

#### **предметные:**

- разучить новые хореографические движения;
- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;

#### **личностные:**

- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к педагогам и другим танцорам;
- развивать эмоциональную сферу и творческие способности.

#### **метапредметные:**

- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления);
- формирование навыков культуры движений;
- формирование умения ставить конкретную цель и добиваться ее выполнения;
- научить контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения.

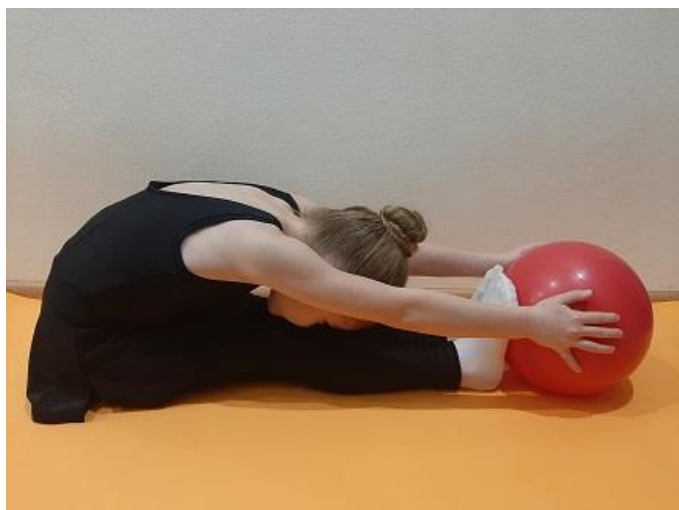
### 1. Упражнения для стоп.

Исходное положение (далее И.П.) сидя, руки за спиной держат мяч в районе поясницы. Вытягивания и сокращения стоп по VI позиции, затем по I позиции, включая переменную работу стоп. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не облакачивался на мяч, а только придерживал мяч руками, сидя с ровной спиной.



### 2. Упражнение для растяжки подколенного сухожилия.

И.П. сидя, корпус крепко прижат к ногам, стопы в сокращенном состоянии, как бы стоя на мяче, держать одну музыкальную фразу



Следующее упражнение делается из этого же положения:  
1-4 поднять правую ногу (в идеале до вертикального положения);  
5-8 опустить правую ногу;  
1-4 поднять левую ногу;  
5-8 опустить левую ногу.

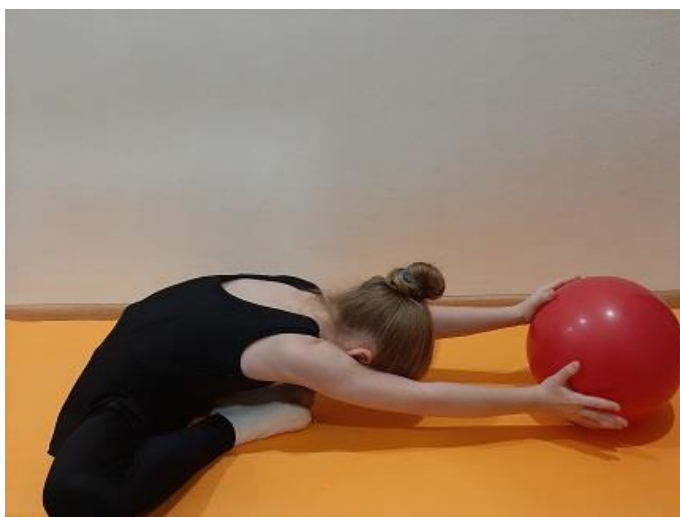


### 3. «Лягушка»

И.П. сидя ноги согнуты в коленях, пятки соединены, колени плотно прижаты к полу, мяч поднят над головой, локти ровные.

1-4 зафиксироваться в исходном положении;

5-8 потянутся вперед, руки с мячом вытягиваются вперед (локти ровные)



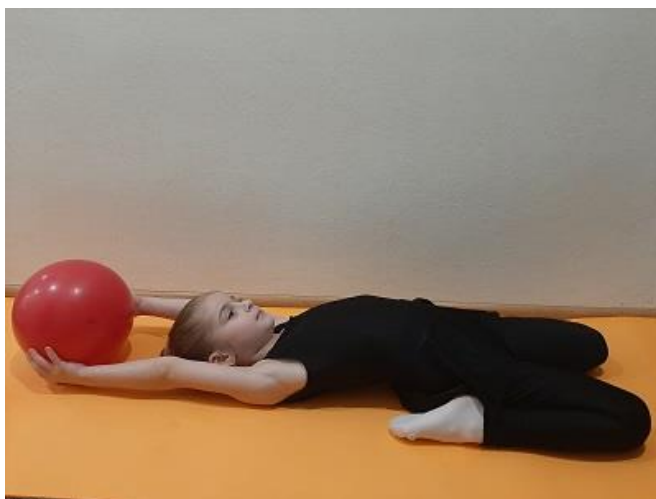
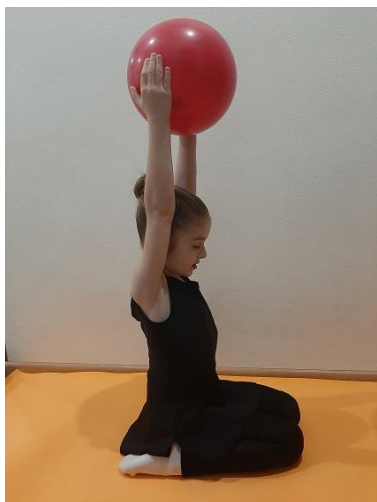
### 4. «Кузнечик»

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях (пятки разведены в стороны), мяч в руках, руки подняты над головой, локти ровные. Упражнение выполняется с зафиксированными ногами в одном положении.

1-4 зафиксироваться в исходном положении;

5-8 потянутся вперед, руки с мячом вытягиваются вперед (локти ровные);

1-4 зафиксироваться в исходном положении;  
5-8 лечь на спину, руки с мячом вытягиваются над головой (локти ровные).



## 5. «Русалочка»

И.П. сидя слева от ног, ноги согнуты в коленях (2 ноги вместе согнуты с правой стороны), мяч в руках, руки опущены справа от корпуса.

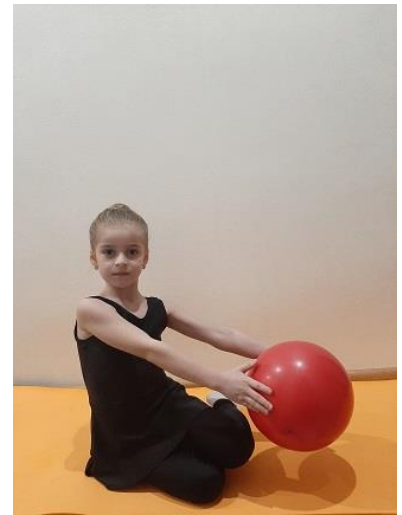
1-2 подняться на колени, руки с мячом через перед поднимаются вверх (локти ровные);

3-4 опуститься в положение сидя справа от ног, руки опускаются так же через перед слева от корпуса;

5-6 подняться на колени, руки с мячом через перед поднимаются вверх (локти ровные);

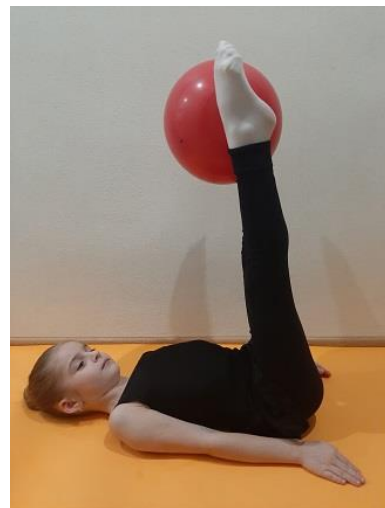
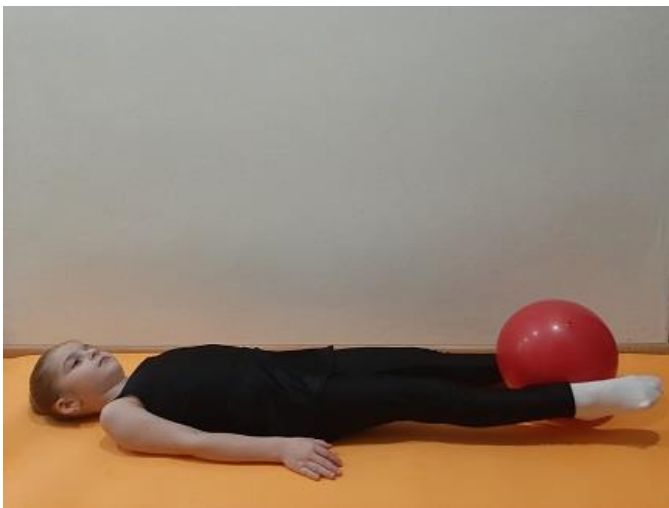
7-8 опуститься в положение, сидя слева от ног, руки опускаются так же через перед справа от корпуса.





6. «Фитилёк»

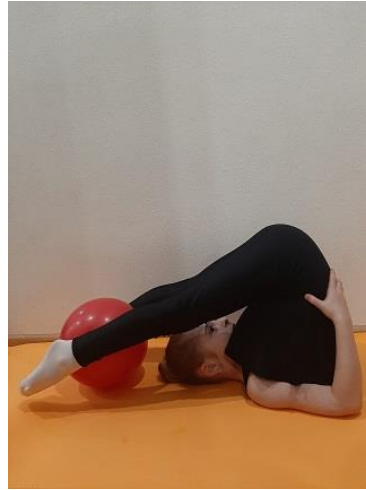
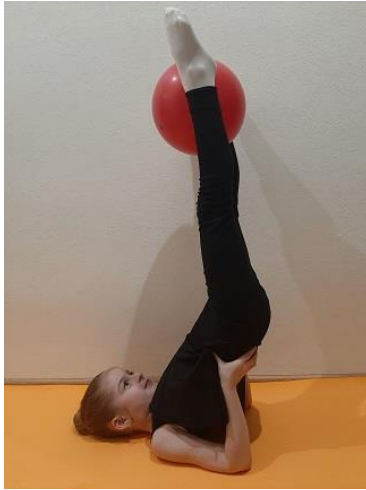
И.П. лёжа на спине, мяч зажать ногами в районе щиколотки, стопы натянуты.  
1-4 поднять ноги с мячом в вертикальное положение;  
5-6 вернуться в И.П..



7. «Берёзка» (стойка на лопатках)

И.П. лёжа на спине, мяч зажать ногами в районе щиколотки, стопы натянуты.

- 1-4 поднять «берёзку»;
- 5-6 опустить ноги за голову;
- 7-8 поднять ноги в «берёзку»;
- 1-2 опустить ноги за голову;
- 3-4 поднять ноги в «берёзку»;
- 5-8 опуститься в исходное положение.



8. «Складка».

И.П. лежа, руки держат мяч над головой, локти и спина ровные.

1-2 переход из положения лежа в положение сидя, руки над головой;

3-4 зафиксировать положение;

5-6 наклон вперед;

7-8 зафиксировать положение;

1-2 переход в положение сидя, руки над головой;

3-4 зафиксировать положение;

5-6 возврат в И.П.;

7-8 зафиксировать положение.



## 9. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты в VI позиции, мяч держат двумя руками над головой.

1-4 поднять прямые ноги на 90 градусов с одновременным поднятием корпуса, попытаться коснуться щиколоток;

5-8 возврат в И.П. одновременно, опуская ноги и корпус.



Так же это упражнение можно делать с переключением мяча из рук в ноги и обратно.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты в VI позиции, мяч держат двумя руками над головой.

1-4 поднять прямые ноги на 90 градусов с одновременным поднятием корпуса, в этот момент мяч переместить в район щиколотки;

5-8 возврат в И.П. одновременно, опуская ноги и корпус;

1-4 поднять прямые ноги на 90 градусов с одновременным поднятием корпуса, мяч переместить обратно в руки;

5-8 возврат в И.П. одновременно, опуская ноги и корпус.





### 10. «Часики»

И.П. – сидя, руки согнуты в локтях впереди, мяч в руках.

1-2 поднять правую ногу, мяч поднять вверх;

3-4 возврат в И.П.;

5-6 поднять левую ногу, мяч поднять вверх;

7-8 возврат в И.П.



Так же это упражнение можно комбинировать с работой стопы.

И.П. – сидя, руки согнуты в локтях впереди, мяч в руках.

1 поднять правую ногу, мяч поднять вверх;

2-3 нога остаётся в поднятом состоянии, стопа на каждый счет меняет положение: 2 – сокращённое, 3 – вытянутое;

4 возврат в И.П.;

5 поднять левую ногу, мяч поднять вверх;

6-7 нога остаётся в поднятом состоянии, стопа на каждый счет меняет положение: 6 – сокращённое, 7 – вытянутое;

8 возврат в И.П..



### 11.«Маятник»

И.П. стоя на коленях, мяч в руках, руки опущены вниз.

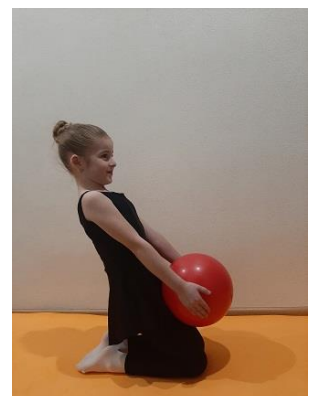
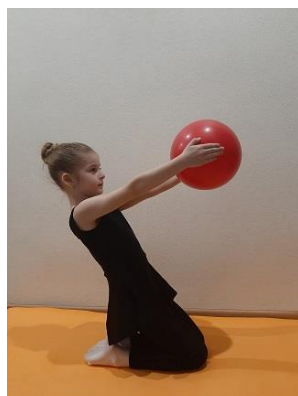
1-2 наклон назад (спина ровная, без прогиба и опускания в положение сидя);

3-4 возврат в положение сидя.

Второй раз упражнение делается с руками вытянутыми перед грудью, локти ровные.

Третий раз упражнение делается с руками вытянутыми над головой, локти ровные.

Четвертый раз упражнение делается с руками вытянутыми перед грудью, локти ровные.

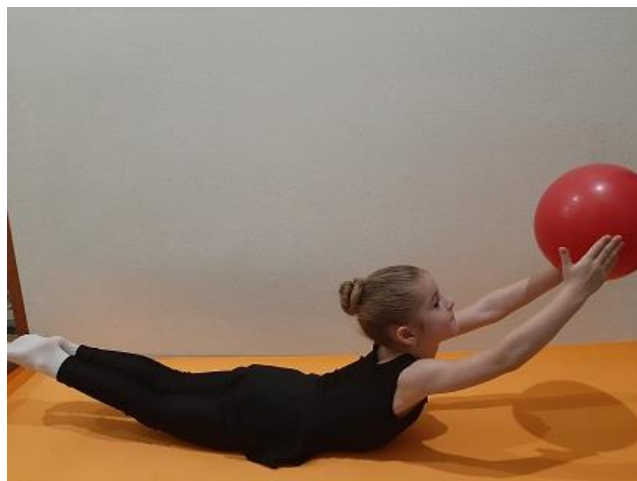


## 12. «Лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вытянуты в коленях, мяч зажат между ладонями.

1-2 поднять руки и ноги, ровные в коленях;

3-4 опуститься в исходное положение.



## 13. «Лодочка» в раскачке

И.П. лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вытянуты в коленях, мяч зажат между ладонями.

Раскачивание «лодочки», с максимальным прогибом спины.



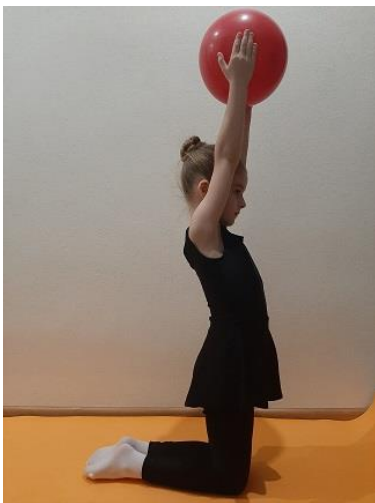


#### 14. «Волна»

И.П. стоя на коленях, мяч в руках, руки подняты над головой, локти ровные.

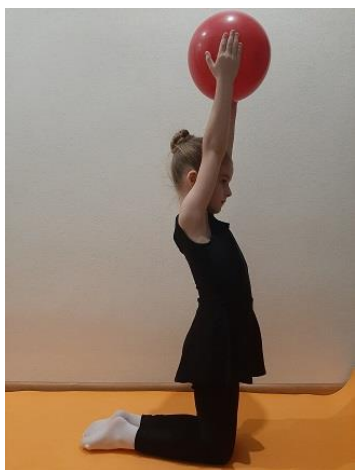
1-4 прогнуть спину, в момент максимального прогиба мячом постараться коснуться пола;

5-8 возврат в И.П.



1-4 наклониться вперед, руки с мячом вытянуть вперед, спину расслабить;

5-8 возврат в И.П.



## 15. «Растяжка»

И.П. сидя, ноги максимально разведены в сторону, стопы сокращенные, мяч в руках, руки подняты над головой, локти ровные.



1-4 прижаться к правой ноге, мяч постараться зацепить за сокращенную стопу;  
5-8 возврат в И.П.





1-4 лечь вперед, постараться прижаться животом к полу, руки с мячом вытянуть вперед;  
5-8 возврат в И.П.



1-4 прижаться к левой ноге, мяч постараться зацепить за сокращенную стопу;  
5-8 возврат в И.П.



1-4 лечь вперед, постараться прижаться животом к полу, руки с мячом вытянуть вперед;  
5-8 возврат в И.П.



## **Заключение**

Упражнения в партерной гимнастике дают возможность развить качества, которые так нужны в танце. Они охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям образные названия, имитирующие животных или конкретные действия. Сочетание сложных упражнений партерной гимнастики с владением мячом является отличным методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Таким образом, партерная гимнастика имеет большое значение в хореографии, ребенок улучшает свои физические способности, готовит своё тело к освоению более сложных движений и вместе с педагогом двигается к достижению высоких результатов.

## **Список использованной литературы**

1. В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецова. Партерный тренаж. Москва: «Век информации», 2018
2. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва: «Владос», 2003
3. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Санкт-Петербург: «Респекс», «Люкси», 1996
4. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. «Новое слово», 2007

## **Приложение 1**

Комбинирование танцевальных шагов и видов бега с движением вращения мяча

1. Танцевальный шаг, руки прокручивают мяч (и.п. рук левая рука внизу, правая сверху мяча, пальчики соединены)
2. Шаг на полупальцах вперед, руки вытянуты вперед, пальчики прокручивают мяч вперед (участвуют все пальчики).
3. Шаг на полупальцах спиной, руки вытянуты вперед, пальчики прокручивают мяч назад (участвуют все пальчики).
4. Шаг с высоким коленом, руки держат мяч. С каждым шагом рисуют круг, поочерёдно вправо-влево (руки рисуют восьмёрку).
5. Бег ножницы, руки вытянуты в диагональ, локти выключены.
6. Бег «Бабочек», мяч толкнуть по полу впереди (бег, сопровождая мяч).

## **Приложение 2**

Комбинации подскока, галопа, подбрасывание и отбивание мяча

1. 4 галопа - мяч впереди, 4 подскока - мяч над головой.
2. 4 поскока, остановка, на 4 счёта подбросить мяч.
3. 4 поскока, остановка, на 4 счёта 2 раза подбросить мяч.
4. 4 поскока, остановка, на 4 счёта подбросить, когда мяч в воздухе сделать хлопок.
5. 4 поскока, остановка, на 4 счёта отбить мяч о пол.
6. 4 поскока, остановка, на 4 счёта отбить мяч о пол 2 раза.
7. 4 поскока, остановка, на 2 счёта подбросить мяч, на 2 счёта отбить мяч о пол.

### Приложение 3

#### Игры с мячом

1. «Свечки» - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.
2. «Поднебески» - подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать.
3. «Гвозди ковать» - отбивать мяч рукой о землю.
4. «Хватки» - поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету.
5. «Вертушки» - перевертушки положить мяч на ладонь ,слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх , а затем поймать.
6. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.
7. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.
8. «В ладоши» - ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
9. «По коленям» - ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.
- 10.«Нитки наматывать» - ударить мячом о стену, быстро сделать движения руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.