

Комунальний заклад

«Центр дитячої та юнацької творчості №4 Харківської міської ради»

## **«Заняття хореографією легко та цікаво»**

**Вправи ритмічної пластики для вихованців  
дошкільного та молодшого шкільного віку для занять в  
режимі он-лайн.**



(з досвіду роботи хореографічного колективу  
«MON REVE»)

Автор: Єщенко Є.М., керівник хореографічного колективу

Харків 2020

## Вступ



Важливість та значущість занять хореографією пояснюється тим, що танок за своєю природою є синтетичним видом мистецтва, котрий поєднує в собі духовно-культурний та тілесно-культурний компоненти, гармонія яких впливає на різнобічний розвиток дітей. Прилучення дитини до танцювального мистецтва важливе для її духовного розвитку, формування необхідних моральних якостей та розкриття творчого потенціалу. Танцювальна діяльність сприяє й покращенню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню інтересу до рухової діяльності.

Проблема організації хореографічної роботи гуртка в період пандемії особливо актуальна. Але, навіть, при умові допомоги та бажанню батьків займатися, діти, які вже відвідували хореографічний колектив, не завжди мають бажання виконувати настанови батьків (навіть, якщо вони отримані від педагога). Тому такі прості і цікаві вправи, що представлені в матеріалі допоможуть і батькам і хореографам у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Щоб підтримувати розвиток рухової діяльності дитини, вона повинна виконувати гімнастичні вправи. Регулярні заняття фізичними вправами повноцінно розвивають дитячий організм, що зростає, стимулюють його мозкову активність, моторику дитини. Крім того, саме регулярні заняття дозволяють зміцнити імунітет та не допустити багатьох захворювань.

Робота в період карантину для малюків потребує особливої уваги і допомоги дорослих. В представленому досвіді пов'язані такі компоненти як творчість, розвиток уваги, розкріпачення тіла, пластичність, акторська майстерність, а найголовніше – фізичний розвиток дитини та розтягування м'язів. Назви вправ, віршований супровід – творчість педагога, вихованців та їх батьків.

Завдання:

За допомогою педагога (який висвітлюється на екрані і окреслює завдання заняття, весь час супроводжує заняття текстом: в тому числі коментарями щодо виконання вправ вихованцями), діти переглядають надані малюнки, фотографії, визначаються з назвами тварин, їх особливостями будови, поведінки, виконують вправи.

### Вправа «Мишині хвостики»

Ця вправа розвиває силу м'язів ніг, виворітність в тазостегновому суглобі, правильну осанку, в положенні сидячі .

К нам пришла маленькая мышь

Я у неї спросила: «Ты чего стоишь?»

А она мне в ответ: «Я живу здесь 10 лет!»

Мышка-мышка, ты пойдии нас сыром угости!

*(Кисельова Марія, 8 р. Кисельова Яся, 6 р.) .*

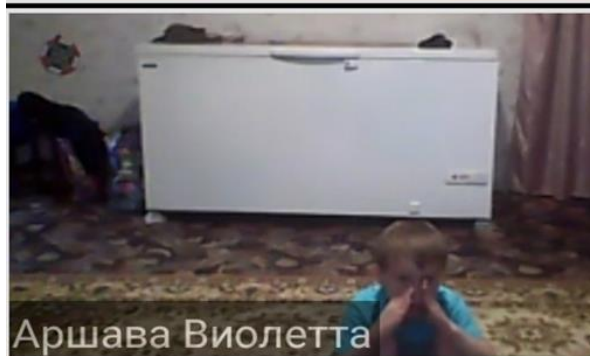


### Вправа «Слон, який побачив мишку»

Ця вправа допомагає бути згрупованими на перекид. Правильно «сісти на хвіст», притиснути до грудей підборіддя, сховати руки вперед та добре зігнути ноги до себе.



Слон залез на шкаф умело,  
Не поймем мы в чем же дело.  
Ноги и глаза он спрятал,  
Испугавшись вдруг шпагатов!  
*(Є.Єценко)*



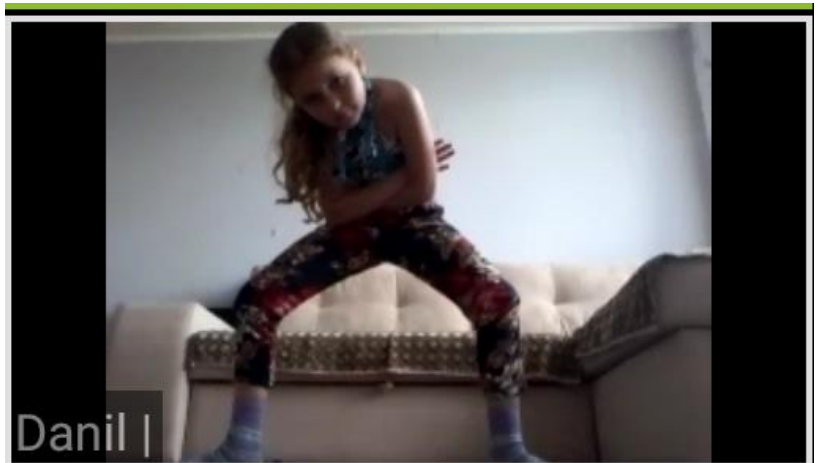


## Вправа «Крутий дракон!»

Виконання цієї вправи готує нас до стрибків на м'ячиках. Розвиває силу м'язів ніг, дає максимальну загрузку на колінні суглоби та підйоми.



Сел на присядки дракон,  
Выпучив глаза на нас...  
Хочет нам сказать, что он  
Уж готов пуститься в пляс!  
(Є.Єщенко)



## Вправа «Танцююча саламандра»

Ця вправа розвиває гнучкість спини, пластичність усього тіла.

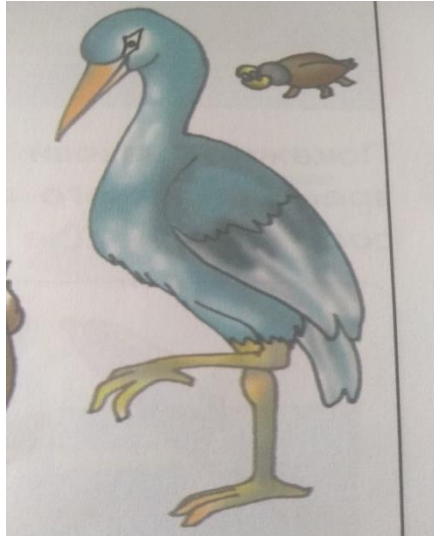
Тихий легкий огонёк –  
Это саламандра,  
Покидая фитилёк  
Она танцевала.  
(Пшеничко Катерина, 7р.).



## Вправа «Однонога чапля»

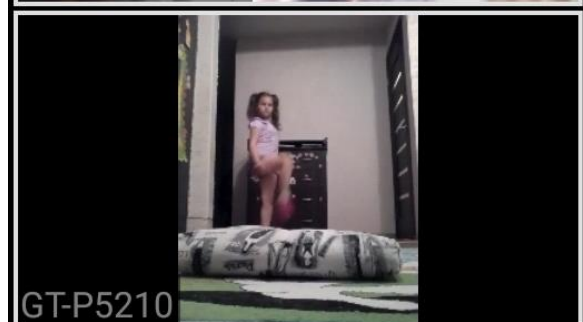
Ця вправа розвиває апломб посеред зали, вміння триматися на одній нозі.

Це потім допомагає як у екзерсисі посеред зали, так і для стрибків, які виконуються з однієї ноги.



Вот и цапля перед нами  
Крылья выровняла вниз,  
На ноге стоит упрямо,  
Сделав нам такой сюрприз!

*(С.Єценко)*

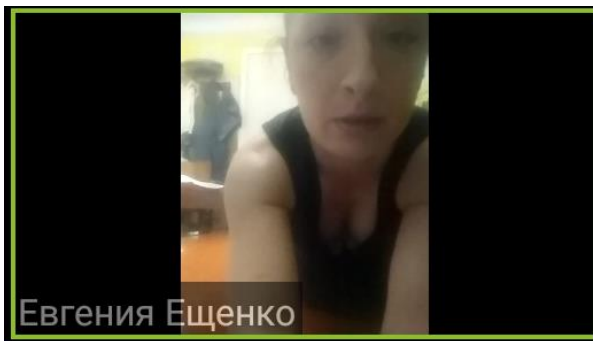




## Вправа «Вовк, що вис на луну»

Ця вправа повністю витягує наш хребет, дає можливість зробити вигін в шиї,  
При цьому ми можемо відтворювати протяжні звуки виття волка.

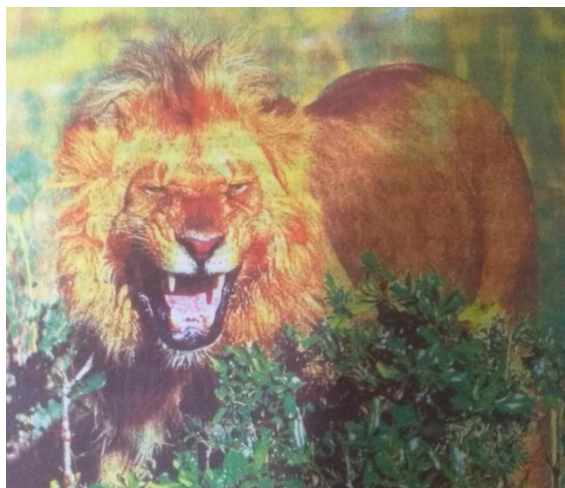
Встанем в стойку волка,  
Морду витягнув вперед.  
Вийдем из-за ёлки –  
Испугаем весь народ!  
(Є.Єщенко)



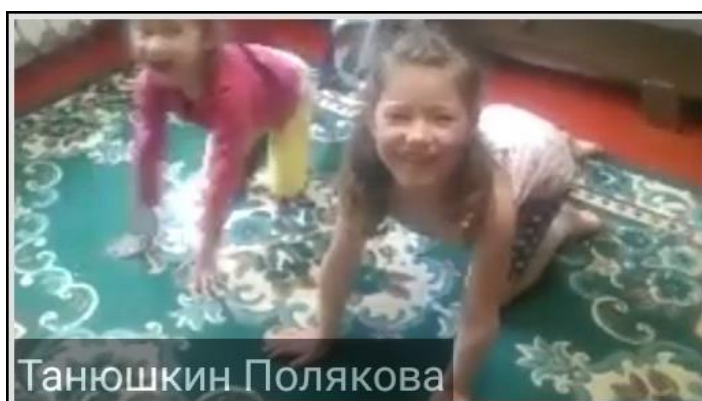


## Вправа «Лев на охоті»

Ця вправа допомагає нам попрацювати з мімікою обличчя, відпрацювати левовий оскал та попрацювати над звуками, якими лев пугає звірів на охоті.



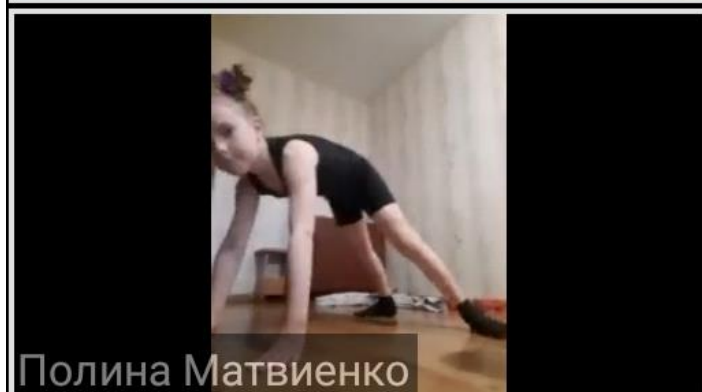
Лев застыл в траве высокой,  
Наблюдая за добычей аккуратно.  
Скалил зубы он неумолимо,  
Ошибиться для царя зверей недопустимо!  
*(С.Щенко)*



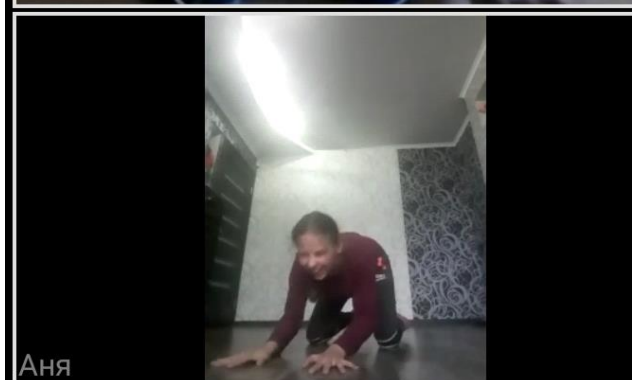
Танюшкин Полякова



Анастасия



Полина Матвиенко



Аня

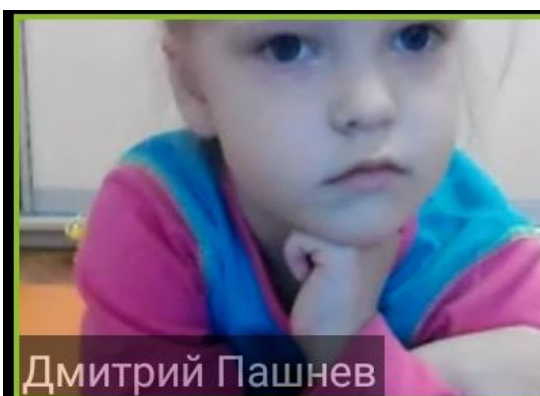


Марія

## Вправа «Мавпа в роздумах»

Ця вправа допомагає нам замислитися над позами в танці, розвинути свою фантазію та відпрацювати пози та рухи горили.

Наша горила решила подумати,  
Мыслями умными радуя глаз.  
Много поз получилось придумать,  
Не издавая ни звуков, ни фраз!  
(С.Єщенко)



Дмитрий Пашнев



Катя



Аня Букина



Анастасия



Аня

## Вправа «Граційна пантера»

Ця вправа допомагає відпрацювати гнучкість в спині, розвиває силу м'язів спини, силу рук .



Вот на камень взобралась пантера,  
Показав изгиб своей спины..  
Переходим в пластике в партерную мы эру,  
Движения за ней точь-в-точь повторены!  
*(Є.Єценко)*



Танюшкин Полякова



Александр



Полина Матвиенко



Аршава Виолета



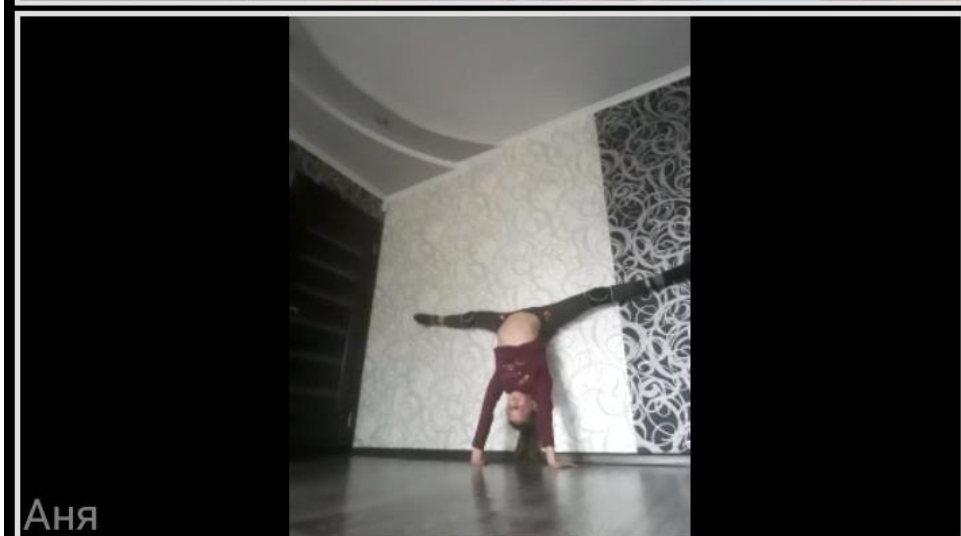
Марія



## Вправа «Білочка-акробатка»

Ця вправа розвиває еластичність та виворітність суглобів під час виконання поперечного шпагату, а ще силу м'язів рук в стійці на руках.

Білочка руденька,  
Білочка гарненька.  
Пригає і скаче  
Горішки всі збирає  
І в дубочок їх складає!  
*(Павленко Софія, 5 р.)*



## Вправа «Вправний лемур»

Це розповсюджена вправа, що має назву «куточок». Розвиває силу м'язів животу. За допомогою цієї вправи ми можемо закачати прес. Але ж «Вправний лемур» - цікавіша назва?



Очень гибкие и резвые лемуры –  
На деревьях показали все свою фигуру.  
На ветвях висеть не лень,  
Могут так застыть на целый день.  
*(Є. Єщенко)*



*Мы окунулись в мир пластических движений  
И позы быстро, весело с картинок подхватили,  
Мы углубились в мимику изображений,  
От напряжения тело в паузах освободили.  
Воображение, фантазию и гибкость подключили,  
Оставили зажатость за плечами –  
Мы звуки, фразы целые произносили  
Почувствовали себя где-то мастерами.  
Работали над состоянием и окантовкой,  
Внедряли в жизнь все внутренние мысли –  
Придумывали для себя подсказку, пользуясь формулировкой  
Возможно, новый путь мы в пластике прогрызли.  
Списать с картинки образ уж несложно,  
Но вот попасть в характер – нужно потрудиться,  
А если просто вникнуть, все возможно  
В прекрасном фото каждый отличиться!*

*Є.Єщенко 2020*