

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»



**Упражнения со скакалкой на занятиях по хореографии
с детьми дошкольного возраста
методические рекомендации**

Разработала:
Деханова Оксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2023

Введение

В концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года говорится о вариативности дополнительных общеобразовательных программ, связанных с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Для решения этой проблемы необходимо более серьёзно отнестись к укреплению здоровья наших детей. Занятия хореографией содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков, а также помогает в формировании правильной осанки, выворотности ног, грациозности, гибкости, эластичности мышц и связок.

В этом году в хореографическом ансамбле «Росинка» прошел набор детей 5-6 лет. Хотелось разнообразить учебный процесс и придумать что-то новое и интересное для вовлечения детей в искусство хореографии.

Цель данных методических рекомендаций показать эффективность использования комплекса упражнений со скакалкой для развития физических данных и оздоровления обучающихся на занятиях хореографией.

Упражнения со скакалкой представляют собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, благодаря регулярным занятиям улучшаются показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, позвоночник обретает гибкость, улучшается ловкость и точность движений. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того, упражнения со скакалкой оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Упражнения со скакалкой дают обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография дает широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Цель упражнений со скакалкой помочь развить природные физические данные обучающихся, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, развить координацию, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Мышцы и суставы подготавливаются к более сложным физическим нагрузкам. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

В современном обществе все чаще наблюдается явление гиподинамии.

Гиподинамия- это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием. Основные симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

Есть дети, которые с рождения предрасположены к гиподинамии. Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за: наследственности; родовых травм; внутриутробного кислородного голодания (гипоксии). Однако чаще всего причины детской гиподинамии носят совершенно другой характер - они обусловлены неправильным образом

жизни ребёнка, в формировании которого виноваты родители. К такому отклонению приводят: лишний вес вплоть до ожирения; привычка сидеть у компьютера, телевизора; отсутствие прогулок на свежем воздухе; полное игнорирование любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому, заканчивая спортом. Чаще всего родители сами способствуют тому, что ребёнок с младенческих лет ограничен в двигательной активности. Сидит тихо у себя в комнате, никому не мешает, не доставляет хлопот. Начало школьной жизни обнаруживает серьёзные проблемы в развитии таких деток - как в физическом, так и в психическом плане.

Упражнения со скакалкой идеально подходят для детского организма, позволяя избавиться от гиподинамии, поддерживать тело в тонусе, предупредить развитие болезней и нарушения системы опорно-двигательного аппарата.

Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «часы», «гуси», «стульчик», «прыгалки», «грибок» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

При разработке комплекса упражнений следует учитывать физиологические и психофизические особенности детей дошкольного возраста.

Физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма. В 5-7 лет ребенок приобретает тот уровень морфологического и функционального развития, который обычно называют «школьной зрелостью». Возраст 5-7 лет с физиологических позиций является одним из критических этапов развития, от которого зависит его последующая жизнь.

Характерной особенностью организма ребенка дошкольного возраста является интенсивный процесс роста и развития всего организма. Рост и развитие следует рассматривать как реализацию организмом генетической программы в условиях его постоянного взаимодействия с окружающей средой. Возраст 5-7 лет характеризуется значительными изменениями в развитии опорно-двигательной системы, резко увеличиваются темпы роста тела в длину (ребенок вырастает на 7-10 сантиметров за один год). Овладевает новыми произвольными движениями, неизвестными ранее физическими упражнениями. Изменения в строении и форме позвоночного столба связаны с этапами овладения дошкольником основными формами движений и поз. У детей 5-7 лет продолжается формирование «рефлексовой осанки», которое заканчивается к 14-17 годам, поэтому позвоночник детей старшего дошкольного возраста очень чувствителен к деформирующим воздействиям внешней среды.

Скелет детей отличается значительным количеством хрящевой ткани, подвижными суставами, легко растягивающимся связочным аппаратом. Вследствие изменений в строении связочного аппарата, хрящевых и костных элементов позвоночного столба постепенно формируются изгибы позвоночника. Эластичность и гибкость детской кости может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Физические упражнения оказывают значительное влияние на рост костей в длину до закрытия зон роста и могут оказывать благоприятное воздействие на удлинение трубчатых костей плеча, предплечья, бедра и голени. Все это служит толчком для образования множества условно-рефлекторных связей - основ двигательных навыков и считается вторым критическим периодом в развитии двигательной функции.

Период развития обучающихся с 5-7 лет представляет собой качественно новый возрастной этап, связанный со значительными изменениями организма. Качественные изменения характеризуются формированием особых специфических свойств отдельных функций организма, обеспечивающих возможность жизнедеятельности, и систем, управляющих развитием и поведением детей.

Характерной особенностью детей 5-7 лет является то, что у них хорошо развиты крупные группы мышц туловища и конечностей, а мелкие мышцы спины, играющие важную

роль в удержании правильного положения позвоночника, развиты слабо. Слабо развиты также и мелкие мышцы спины. Поэтому для обучающихся этого возраста освоение естественных локомоций (бег, ходьба, прыжки, ползание, перелезание и т.д.) менее затруднено, чем освоение движений, требующих тонкой и точной координации пальцев рук (тонкая мелкая моторика: письмо, рисование, лепка и т.д.). Письменные и графические работы предъявляют высокие требования к точности мышечного усилия. Выявлено, что наиболее существенное совершенствование мышечных усилий происходит в период от 5 до 7 лет.

К требованиям интенсивно растущего организма дошкольника хорошо приспособлена сердечно-сосудистая система. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь течет по ним значительно быстрее. Сердце обладает большой жизнеспособностью и лучше питается благодаря широкому просвету сосудов. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного детства. Отличительной чертой сердечно-сосудистой системы детей дошкольного возраста является более частый пульс в покое - от 88 до 106 ударов в минуту. Высокая частота сердечных сокращений сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Аритмия усугубляется при повышении температуры и влажности воздуха. Поэтому обязательное проветривание помещений для занятий является не просто гигиенической нормой, а настоящей потребностью.

При систематической мышечной работе изменяются не только количественные параметры функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и качественные характеристики. Повышение проницаемости легочных альвеол для кислорода приводит к росту его утилизации из выдыхаемого воздуха.

К семи годам жизни ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей, однако полностью еще не заканчивается. Носовые ходы, трахеи и бронхи очень узкие. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Происходящий интенсивный рост ребер, изменение их положения меняет форму грудной клетки. Ее передняя часть опускается вниз, при этом возможности изменения объема грудной клетки в процессе дыхания резко возрастают. Но все же грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Вследствие этого дети не в состоянии делать глубоких вдохов, и поэтому дышат чаще, чем взрослые. С возрастом интенсивность дыхания уменьшается, а объем увеличивается.

Правильное построение комплексов упражнений со скакалкой позволяет всесторонне воздействовать на организм обучающихся, помогает параллельно решать, как общие, так и частные задачи. К общим относятся: оздоровление, воспитание. Из частных можно выделить: формирование двигательной культуры, улучшение осанки, повышение физической работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма.

Задачи, стоящие перед педагогом, определяют содержание и направленность занятий со скакалкой. Конечная цель занятий со скакалкой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти упражнения объединены в комплекс, который выполняется на середине зала и по кругу. Упражнения позволяют достичь сразу трёх задач: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Занятия по ритмике также способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению

ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе. Правильная осанка содействует кровообращению в позвоночнике, что ведет к обильному питанию головного мозга кровью, в следствии чего снижаются головные боли, то есть спазмы сосудов головного мозга.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движения. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Навыки, вырабатываемые при работе со скакалкой:

1. сложить скакалку в 4 раза.
2. хват руками скакалки сверху.
3. сворачивать скакалку под свой рост.
4. свернуть скакалку в узел.
5. держать скакалку в определенном положении.

Упражнения комплекса упражнений со скакалкой на середине зала.

Комплекс упражнений со скакалкой выполняются с музыкальным сопровождением, с применением игровой технологии. Обучающиеся исполняют движения, имеющие образы. Каждое упражнение имеет свое название. Названия упражнений придуманы вместе с детьми, что учит их соотносить название упражнения и образ. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности, позволяет думать, развивать фантазию, воображение. Название упражнения должно соответствовать назначению. Для выполнения упражнений, дети должны знать позиции ног 1, 2, 6. Позиции выполняются в положении стоя, при этом все мышцы собраны, живот втянут, ягодицы подобраны, осанка прямая.

I позиция

Пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и носки ног максимально развернуты в сторону. Опора на всю стопу (большой палец, мизинец и пятку)



II позиция

Стопы разведены в стороны, носки максимально развернуты в стороны, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её.



VI позиция

Пятки вместе, стопы соприкасаются внутренней стороной.



1. Упражнения на середине зала.

Дети расположены в зале по линиям, с одинаковыми интервалами.

• Упражнение «Растущий цветок».

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки опущены вниз, держат скакалку, голова в положении прямо.

На «1,2» - подъем на полупальцы, руки поднимаются вверх.

На «3,4» –исходное положение.

Повторить 8 раз



Рекомендации: Выполняя это упражнение, следим, чтобы дети не сгибали колени и руки, держали спину ровно, мягко опускались с полупальцев. делали подъем на полупальцы, а не пальцы. Скакалка - натянута.

• *Упражнение «Грибок».*

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки опущены вниз, держат скакалку, голова в положении прямо.

На «1» - руки поднимаются вверх.

На «2» - приседание, руки за голову.

На «3» - руки поднимаются вверх.

На «4» - исходное положение.

Повторить 4 раза по 6 позиции, 4 раза по 1 позиции.



Рекомендации: Следить за прямой спиной, вытянутой шеей, локти выпрямлены скакалка натянута. Пятки от пола не отрываем (говорю: «Пяточки приклеили к полу»)

• *Упражнение «Звезда».*

Исходное положение: ноги во 2 позиции, руки опущены вниз, держат скакалку, голова в положении прямо.

На «1» - подъем на полупальцы, руки поднимаются вверх.

На «2» - приседание, руки за голову.

На «3» - подъем на полупальцы, руки поднимаются вверх.

На «4» - исходное положение.

Повторить 8 раз.



Рекомендации: Следить во время приседания во 2 позиции, чтобы колени смотрели в стороны, пятки от пола не отрывать. Скакалка натянута.

• *Упражнение «Свечка».*

Исходное положение: ноги во 6 позиции, руки подняты вверх, натянуты, расположены напротив ушей, скакалка собрана в ладони (фитиль свечки), голова прямо.

На «1, 2» - приседание на полупальцы, руки вверх.

На «3, 4» - выпрямляемся в исходное положение.

Повторить 4 раза.





Рекомендации: Следить во время приседания и во время поднимания за прямой спиной (садимся и встаем по стене), колени сомкнуты, руки прямые («фитиль не падает»). Пятки в приседании оторваны от пола.

• **Упражнение «Попрыгунчики».**

Исходное положение: скакалка сложена в 4 раза, лежит на полу натянута, ноги в 6 позиции, руки на поясе.

На «1» - прыгнуть через скакалку двумя ногами.

На «2» - прыгнуть в исходное положение.

Упражнение повторяется 32 раза.



Рекомендации: Следить за мягкостью приземления в прыжках. Руки на поясе держим крепко, четыре пальца впереди, один сзади.

• **Упражнение «Часы»**

Исходное положение: ноги во 2 позиции, руки вверх держат скакалку.

На «1» - наклон корпусом вправо.

На «2» - исходное положение.

На «3» - наклон корпусом влево.

На «4» - исходное положение.

Повторить 8 раз в каждую сторону.



Рекомендации: Следить за тем, чтобы наклон был ниже, колени и локти натянуты, бедра оставались на месте.

- Упражнение «Покажи скакалку»

Исходное положение: ноги во 2 позиции, руки за спину, скакалка собрана сзади «спряталась», локти натянуты.

На «1» - наклон корпусом вперед, рук максимально вперед, показать скакалку.

На «2» - исходное положение.

Повторить 8 раз.



Рекомендации: Следить за тем, чтобы наклон был ниже, колени и локти натянуты, шея расслаблена, смотреть между ног назад.

- Упражнение «Гуси».

Исходное положение: скакалка сложена в 4 раза, лежит на полу натянуто, ноги в 6 позиции, руки на поясе.

На «1» - наклониться, взять скакалку двумя руками.

На «2» - выпрямиться, руки вверх.

На «3» - присесть, пятки оторвать от пола, руки вверх.

На «4» - в приседании, положить скакалку равно в исходное положение.

На «5» - выпрямить колени, пятки поставить, голову опустить к коленям «нос в колени».

На «6» - выпрямиться, руки вниз.

На «7» - руки на пояс.

На «8» - исходное положение.

Повторить 8 раз.



Рекомендации: Следить во время приседания, чтобы пятки отрывали от пола, спину держали ровно, не качаясь. Скакалка всегда натянута. В положении «нос в колени», следить, чтобы живот был прижат к бедрам, колени максимально выпрямлены.

• Упражнение «Лыжи».

Исходное положение: скакалка сложена в 4 раза, лежит на полу натянута, правая нога стоит впереди, перед скакалкой, левая сзади, за скакалкой, руки на пояс.

На «1» - прыгнуть левой ногой вперед скакалки, правая назад.

На «2» - прыгнуть правой ногой вперед скакалки, левая назад

Повторить 32 раза.



Рекомендации: Следить за мягкостью приземления в прыжках. Руки на поясе держим крепко, четыре пальца впереди, один сзади. Скакалку ногами не задевать, стараться прыгнуть выше.

• *Упражнение «Стульчик».*

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку, опущены вниз, голова в положении прямо.

На «1» - поднять согнутую правую ногу в колене, руки вперед.

На «2» - исходное положение.

На «3» - поднять согнутую левую ногу в колене, руки вперед

На «4» - исходное положение.

Повторить по 8 раз с каждой ноги.



Рекомендации: Следить за тем, чтобы бедро во время поднимания колена, было параллельно полу («как сиденье стула»). Стопы натянуты, пальцы ног смотрят вниз. Спина прямая. Локти и скакалка натянуты.

• *Упражнение для девочек «Балерины», для мальчиков «Цапли».*

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки опущены вниз, держат скакалку, голова в положении прямо.

На «1» - поднять согнутую правую ногу в колене, руки вперед.

На «2» - выпрямить правую ногу вперед, руки вверх.

На «3» - согнуть правую ногу в колене, руки вперед.

На «4» - исходное положение.

На «5» - поднять согнутую левую ногу в колене, руки вперед.

На «6» - выпрямить левую ногу вперед, руки вверх.

На «7» - согнуть левую ногу в колене, руки вперед.

На «8» - исходное положение.

Повторить по 4 раз с каждой ноги.



Рекомендации: Следить за тем, чтобы бедро во время поднимания колена, было параллельно полу («как сиденье стула»). Стопы натянуты, пальцы ног смотрят вниз. Колено при разгибании выпрямлять. Спина прямая. Локти и скакалка натянуты.

• **Упражнение «Каблучок»**

Исходное положение: ноги во 6 позиции, руки опущены вниз. держат скакалку,

На «1» - правая нога выставляется в сторону на каблук, наклон корпусом вправо, руки вверх, левая нога согнута в колене.

На «2» - исходное положение, нога проходит положение «стульчик».

На «3» - левая нога выставляется в сторону на каблук, наклон корпусом влево, руки вверх, правая нога согнута в колене.

На «4» - исходное положение.

Повторить 8 раз в каждую сторону.



Рекомендации: Следить за тем, наклон был ниже. Нога сначала должна подняться в воздухе, а потом только поставить ее на каблук. Локти натянуты, ноги показывали положение «стульчик».

• *Музыкальная игра «Ракета»*

Исходное положение: скакалка сложена в 4 раза, лежит на полу натянута; сидя на корточках, руки изображают ракету, затем под музыку двигаются по залу на полупальцах, как только музыка заканчивается, возвращаются на свои места, к скакалкам - «аэродромам».

Повторить 2 раза.

Рекомендации: Следить за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга, руки держали в стороны натянутые, бегали на полупальцах легко, не задевая скакалки-«аэродромы».

Для выполнения следующих упражнений надо занять правильное исходное положение: встать ногами на середину скакалки, кончики взять в руки, если скакалка длинная, завернуть ее вокруг кисти.

• *Упражнение «Ловушка»*

Исходное положение: ноги во 6 позиции, руки держат скакалку, скакалка за пятками.

На «1» - силой рук сделать вращение скакалки вперед, поднять пальцы ног и захватить скакалку.

На «2» - поднять пятки, отпустить скакалку.

Повторить 8 раз в каждую сторону.





Рекомендации: Стараться захватить скакалку, держать спину прямо. Скакалка должна соответствовать росту ребенка. Проверить просто. Нужно встать на неё двумя ногами, длина должна доходить до подмышек.

• **Упражнение «Прыжки на скакалке»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку, скакалка за пятками.

Дети прыгают на скакалке.

Рекомендации: Работают кисти, и немного помогают предплечья, но плечи выключены. Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки. Правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди. Руки согнуты в локтях, расслаблены.

2. Упражнения по кругу

Дети с середины зала, поворачиваются друг за другом (первая линия направо, вторая налево и т.д.) и шагают змейкой, образуя круг, скакалка сложена в 4 раза, находится в правой руке.

• **Упражнение «Лошадки»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку впереди, скакалка натянута.

Дети маршируют, поднимая колени, доставая до скакалки.

• **Упражнение «Большие, маленькие»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку внизу, скакалка натянута.

Дети под тихую музыку идут на полупальцах, скакалка поднята вверх, натянута. Под громкую музыку шагают на пятках, руки кладут на плечи, скакалка натянута.

• **Упражнение «Козлик»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку впереди, скакалка натянута.

Бег, колени наверх, пытаюсь достать скакалку.

• **Упражнение «Волк-волчок»**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки держат скакалку сзади, скакалка натянута.

Бег, колени назад, пытаюсь достать скакалку пятками.

Рекомендации Во время всех упражнений следить за прямой спиной. Бедро во время поднимания колена, было параллельно полу («как сиденье стула»). Стопы натянуты, пальцы ног смотрят вниз. Локти и скакалка натянуты. Следить за интервалами во время выполнения.

После выполнения комплекса дети играют в игру «Волшебники», сворачивают скакалку в 4 раза, а потом в узелок и относят на место.

Рекомендации по комплексу упражнений со скакалкой:

Упражнения со скакалкой влияют на формирование правильной осанки, укрепляют мышцы спины, ахиллова сухожилия, мышцы ног, развивают выворотность и подъем стопы.

Осанка - это привычная поза человека (его манера держаться) в положениях стоя и сидя. Она обычно оценивается в положении стоя.

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника выражены нормально, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Осанку исследуют и описывают, начиная с определения положения головы и кончая ногами. Определяя положение головы, отмечают, находится ли она на одной вертикали с туловищем или подана вперед, наклонена вправо, влево. Осматривая плечевой пояс, определяют, на одном ли уровне находятся плечи, одинакова ли ширина правого и левого плеча, нет ли крыловидности лопаток (углы и внутренние края лопаток отстают от спины настолько, что под них можно просунуть кончики пальцев). Крыловидные лопатки чаще всего бывают у лиц со слабой мускулатурой спины. Далее проверяют, развернуты плечи или поданы вперед, не нарушена ли их симметрия (одно плечо подано вперед больше, чем другое). Сочетание резко поданных вперед плеч с сильно развитой мускулатурой спины создает впечатление сутуловатости (это - ложная сутуловатость, в отличие от истинной, которая связана с изменением кривизны позвоночника).

Исследуя позвоночник, определяют выраженность его физиологических изгибов. В норме существует четыре их вида: шейный и поясничный лордозы (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад). Эти изгибы выполняют важную рессорную функцию (уменьшают сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках).

В основе различных изменений осанки лежит нарушение правильного сочетания и выраженности физиологических изгибов позвоночника, о чем свидетельствуют плоская, круглая, кругловогнутая или плосковогнутая спина.

Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника и уменьшением угла наклона таза, уплощением грудной клетки. При этом страдает рессорная функция позвоночника. При плоской спине часто бывают боковые искривления позвоночника - сколиозы.

Круглая спина (сутуловатость) представляет собой более выраженную форму грудного кифоза. Если он очень значителен и захватывает часть поясничного отдела позвоночника, то такая спина называется тотально-круглой.

При круглой вогнутой (седловидной) спине усилены и грудной кифоз, и поясничный лордоз. При плосковогнутой спине усилен поясничный лордоз.

Педагог должен во время занятий постоянно обращать внимание своих обучающихся на поддержание правильной осанки. Плохая осанка не только портит фигуру человека, но и может вызвать смещение сердца и крупных сосудов, вследствие чего ухудшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выворотность ног - это способность развернуть бедра, голени и стопы в положение *en dehors*, внутренней стороной наружу. Говоря о выворотности, имеют в виду степень податливости ноги, т.е. на способность ноги от бедра до стопы занять выворотное положение.

Проверяя выворотность обучающегося, его просят встать в I позицию и присесть в *demi-plie*. Затем, чтобы определить амплитуду и запас выворотности, берут руками бедра чуть выше колен и помогая раскрыться, отводят их немного назад. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны параллельно плечам, а тазобедренная часть образует прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании не раскрываются точно в стороны.

При определении выворотности необходимо визуально исследовать строение тазобедренного сустава. Природная выворотность зависит от расположения вертлужных впадин. Они или обращены вперед, или больше раскрыты в стороны. Если в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиться хорошего поворота бедра. Вторым фактором, определяющим выворотность - строение тазобедренного сустава: в одних случаях вертлужная впадина уплощена, в других - отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубока и связки эластичные. Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, т.е. устраняется косое препятствие для выполнения ногой движений большей амплитуды. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает раскрытию образа, выработки артистизма.

Связки коленного сустава влияют на выворотность ног голени, на их состояние так же обращается внимание. Есть возможность с помощью специальных упражнений растянуть внутренние связки.

Развивать природную выворотность необходимо, впоследствии она обеспечивает красоту и свободу движений в различных видах танцев.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног, колени должны быть дотянуты. Педагог берет рукой стопу и с небольшим усилием выгибает ее. Если подъем присутствует у ребенка, стопа податливо изгибается, образуя форму полумесяца. Подъем стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности её связок. Различают высокий, средний и маленький подъемы.

Стопа имеет сложное анатомическое строение и является опорой скелета человека, выполняет функции рессора, регулятора равновесия; при ходьбе, прыжках и беге способствует отталкиванию тела. В танце выполняет эстетическую роль: вместе с дотянутым коленом создает законченную линию ноги.

Плоскостопие проявляется в виде уплощения продольного и поперечного сводов. Дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографии, но при небольшой его степени возможны улучшения, если целенаправленно и регулярно заниматься.

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 и т.п. 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.

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

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

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком 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.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время, например, прыжок.

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

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия, например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге. Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

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.

Заключение

В заключение следует сказать, что занятия со скакалкой направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Упражнения со скакалкой важны для формирования осанки; укрепления мышц опорно-двигательного аппарата, для развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств. Упражнения охватывают все группы мышц и носят близкие и понятные детям названия. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

В процессе занятий обучающийся познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер. В результате таких занятий исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает мышечная радость, сознанию которой помогают элементы ритмики, позволяющие обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенно следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.

Список литературы

1. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. 3-е изд., испр. и доп. – СПб: Издательство «Лань», 2006. 240 с., ил.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. М.: Рольф. 272 с., с ил.
3. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение», 1984. 288 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Изд. 4-е, перераб. и доп. - Санкт-Петербург: Фонд "Петербургский центр творческой педагогики "Аничков мост", 2015. -196 с.
5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». Изд. 3-е, перераб. и доп. - Санкт-Петербург: Музыкальная Палитра, 2012. - 192 с.
6. Васильева Т.И. Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей. М., 1993. 66 с.