

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дворец детского и юношеского творчества»**



**Методическая разработка  
«Сборник упражнений по хореографии  
для детей дошкольного возраста с применением игровой технологии»**

**Иркутск, 2024**

**«Сборник упражнений по хореографии для детей дошкольного возраста с применением игровой технологии».** Автор-составитель: Смирнова Ольга Сергеевна, педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»: Иркутск, - 2024, 11 с.

Сборник упражнений по хореографии для детей дошкольного возраста с применением игровой технологии предназначен для педагогических работников дополнительного образования художественной направленности и хореографов. Использование данных упражнений на занятиях по хореографии поможет в укреплении и развитии мышц тела, а также для сброса физического и психологического напряжения учащегося.

## Содержание

Введение .....	4
1. Разминка .....	5
1.1. Танцевальная разминка .....	5
1.2. Упражнения с мячиком .....	6
1.3. Упражнения с палочкой .....	6
2. Партерная гимнастика .....	8
2.1. Упражнения на натяжение ног и развитие силы стопы .....	8
2.2. Складки .....	9
2.3. Бабочка.....	10
2.4. Широкий угол .....	10
2.5. Упражнения на укрепление мышц живота.....	11
2.6. Упражнения на укрепление мышц спины .....	12
2.7. Упражнения на развитие выворотности .....	14
3. Прыжки .....	14
4. Танцевальные игры.....	15
5. Заключение .....	16
6. Информационные источники .....	16

## Введение

Сегодня все чаще приходит запрос от родителей на занятия хореографией для детей дошкольного возраста. Так как танец позволяет гармонично развить ребенка как физически, так и психологически и эмоционально. В возрасте 5 лет ребенок, как правило физически еще не готов к сложным танцевальным элементам, а психологически – к упорному труду и тренажу. На занятиях внимание должно уделяться не только на развитие силы мышц, чувства ритма, а также на развитие эмоциональности.

Актуальность данного методического материала в сочетании физических упражнений с элементами игровой технологии. Таким образом ребенок не просто выполняет набор элементов, но включает фантазию, воображение, представляя в процессе то зайчика, то цаплю, то катая колобок. Он, как маленький актер, проживает свою роль, заодно проводя разминку. Такая разминка не утомляет детей, им каждый раз интересно опять ее делать. А эмоции, который ребенок проявляет в процессе игрового выполнения упражнений помогают в развитии эмоционального интеллекта, что в целом влияет на развитие личности детей дошкольного возраста.

В данном сборнике предложены упражнения для детей дошкольного возраста с учетом их возможностей, описаны игры, с помощью которых можно снимать психологическое и физическое напряжение.

Данный сборник подойдет для педагогов дополнительного образования, хореографов, а также для музыкальных работников детских садов.

*Цель данной работы:* оказание методической помощи педагогам дополнительного образования, хореографам и музыкальным работникам детских садов в проведении эффективных занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста

*Задачи:*

- транслировать опыт работы с детьми дошкольного возраста с помощью игровых технологий в хореографии;

- познакомить педагогических работников с упражнениями для развития силы мышц, выносливости, для развития эмоциональности;
- повысить уровень профессиональных компетенций педагогических работников.

В данном сборнике представлены упражнения для разминки, укрепления и развития мышц тела, а также для сброса физического и психологического напряжения. Для более легкого восприятия упражнений детьми применяется реквизит (палочки, мячи), также во время выполнения упражнений педагог проводит ассоциации, рассказывает истории.

## **1. Разминка**

### **1.1. Танцевальная разминка**

Цель: разогрев суставов и мышц, организация внимания детей.

Музыкальная композиция на разминке должна быть динамичной с ровным ритмом.

Все движения разминки раскладываем на всю музыкальную композицию. Получается маленький танец, который дети могут в дальнейшем выполнять самостоятельно.

И.П.: VI позиция ног, руки на поясе

- Хлопки под музыку
  - *раз* – хлопок;
  - два, три, четыре* – стоим.
  - *раз, два* – хлопки;
  - *три, четыре* – стоим.
  - *раз-и-два* (на *-и-* тоже хлопок) – хлопки;
  - *три, четыре* – стоим.

Хлопки на каждый счет

- Наклоны и повороты головы комбинируем с подъемом плеч и наклоном корпуса вперед
- Цапля (*passe* по VI позиции), руки на поясе; цапля, руки поднимаются и опускаются (машем крыльями); подъем на полупальцы, руки поднимаются и опускаются.

- Мелкий шаг на полупальцах вперед-назад; вправо-влево
- Укол ногой вперед: правой-левой
- Марш, затем марш с хлопками (выбирайте свой ритм)

## 1.2. Упражнения с мячиком

Цель: развитие координации, внимания, силы ног.

Упражнения выполняются под ритмичную музыку. Рассказываем историю про колобка.

И. П.: VI позиция ног, мяч держим между ладоней на уровне груди.

- «Месим тесто для колобка» - крутим мяч в ладонях
- «Катаем колобок» - прокатываем мяч по телу сверху вниз и обратно, ноги стараемся оставить прямыми, колени подтянуты.
- «Показываю колобок всем друзья» - наклоны корпуса вперед, мяч держим на вытянутых руках.
- «Прячем колобок, чтобы не убежал» - зажимаем мяч между пяток, колени подтянуты; следим, чтобы стопы не были косолапыми; руки на поясе. С мячом между пяток выполняем releve на полупальцы, прыжки по всему залу. Задача учащихся удержать мяч сильными ногами, чтобы он не выпал.
- Возвращаемся на свои места. Убираем «Колобок», чтобы он остыл.



### 1.3. Упражнения с палочкой

Цель: развитие плечевого сустава; укрепление мышц живота; укрепление свода стопы

- И.П.: II параллельная позиция ног, держим палочку за оба конца широким хватом опущенной вниз.

Поднимаем палочку наверх и опускаем в исходное положение.

- И.П.: II параллельная позиция ног, держим палочку за спиной узким хватом, опущенной вниз.

Поднимаем палочку наверх и опускаем в исходное положение. Следим за вытяжением корпуса

- И.П.: VI параллельная позиция ног, держим палочку за оба конца широким хватом наверху.

*На выдох* опускаем руки с палочкой вниз, одновременно поднимая колено. *На вдох* возвращаемся в исходное положение. Повторить с другой ноги

- И.П.: VI позиция ног, руки на поясе, палочка лежит на полу перед ребенком

Поочередно катаем палочку каждой стопой; следим, чтобы работала вся поверхность стопы. Ходим по палочке, массируем своды стоп.



## 2. Партерная гимнастика

### 2.1. Упражнения на натяжение ног и развитие силы стопы

Цель: развитие силы и натяжения ног и стоп

И.П.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая. В начале обучения ладони стоят на полу возле ягодиц. Постепенно усложняем, переводя руки в положения: на поясе - на плечах - в сторону; в положение *alonge*, при этом кончики пальцев касаются пола, плечи опущены.

- подтягиваем– расслабляем колени
- point-flex (зайчик прячет ушки-зайчик показывает ушки)
- demi point, при этом стопа натянута, сокращаются только пальцы ног (укрепляем продольный свод стопы);
- раскрытие ног в положении flex из VI позиции в I позицию (ножки улыбаются) и обратно (ножки хмурятся).



И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях (прижаты к груди), стопы натянuty, спина прямая, изначально руки стоят на полу возле ягодиц. Постепенно усложняем, переводя руки в положения: на поясе - на плечах - в сторону, кончики пальцев касаются пола.

- вытягиваем правую ногу по полу вперед, при этом стопа из положения point переходит в положение flex, пятка отрывается от пола, колено сильно подтягивается, задняя поверхность ноги плотно прижимается к полу; возвращаемся в И.П.; повторяем с левой ноги.



## 2.2. Складки

Цель: растяжение задней поверхности бедра, подколенных связок, поясницы. Упражнения вводим постепенно, ориентируясь на возраст и природные способности детей. Сразу не требуем от детей полной складки. Делаем акцент на вытяжение спины и сгиб в тазобедренном суставе. Ни в коем случае не применяем давление. Растяжка происходит под собственным весом ребенка.

- И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях (прижаты к груди), держим носочки руками.

Постепенно вытягиваем ноги, пытаясь прижать колени к полу (катимся с горки «вжик»). Здесь следим, чтобы сгиб происходил в тазобедренном суставе.

- И.П.: складка, держим ноги руками за пятки или за щиколотки (зависит от природных данных ребенка)

Вытягиваем спину (показываем бусики), расслабляемся, опускаем корпус на ноги. Повторяем несколько раз.

- И.П.: сидя, ноги вытянуты вперед по VI позиции.

«Гладим мамину юбку» - гладим руками ноги от бедер до кончиков пальцев, стараемся приклеить живот к ногам.



### 2.3. Бабочка

Цель: раскрытие тазобедренных суставов, растяжение паховых связок и мышц, ягодичных мышц и мышц спины.

И.П. ноги согнуты в коленях, стопа прижимается к стопе; колени раскрыты в пол, спина прямая. Если ребенку трудно сидеть с прямой спиной в этом положении, то можно сесть на кубик.

- Наклоны вперед с прямой спиной на  $45^{\circ}$  (бабочка тянется хоботом к цветочку)
- Полная складка в бабочке

Ни в коем случае не применяем давление. Растяжка происходит под собственным весом ребенка.



### 2.4. Широкий угол

Цель: улучшение эластичности паховых мышц и связок, мышц спины.

И.П. Сидим, ноги согнуты в коленях, прижаты к груди; спина круглая; руки висят (тряпичная кукла)

- Открываем ноги широко, стопы flex, руки в стороны, пальцы растопыренны (деревянная кукла).
- наклоны корпуса вперед (плывем в Африку)
- положить корпус на пол (приплыли, отдыхаем)

Для того, чтобы пятки не заваливались вперед «рисуем» на внутренней стороне пятки солнышко и говорим: «Держим пяточки так, чтобы солнышко

их не закрыло». Ни в коем случае не применяем давление. Растяжка происходит под собственным весом ребёнка.



### 2.5. Упражнения на укрепление мышц живота

Цель: развитие и укрепление мышц живота

- И.П.: лежим на спине, обе ноги вытянуты в потолок, между голени зажат мяч
  - ✓ Удерживаем И.П. несколько счетов (в зависимости от возраста и способностей детей)
  - ✓ Постепенно усложняем, добавляя: работу стоп (point-flex), разворот бедра (выворотное положение, параллельное)
- Бег букашек. Лежим на спине и болтаем руками и ногами
- И.П.: лежим на спине ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине бедер Две ноги вытянуть в потолок – раскрыть шпагат – собрать ноги – согнуть ноги и поставить на пол. – раскрыть ноги в бабочку – собрать ноги. Повторить несколько раз.



## 2.6. Упражнения на укрепление мышц спины

Цель: укрепление и развитие мышц спины

- Сфинкс.

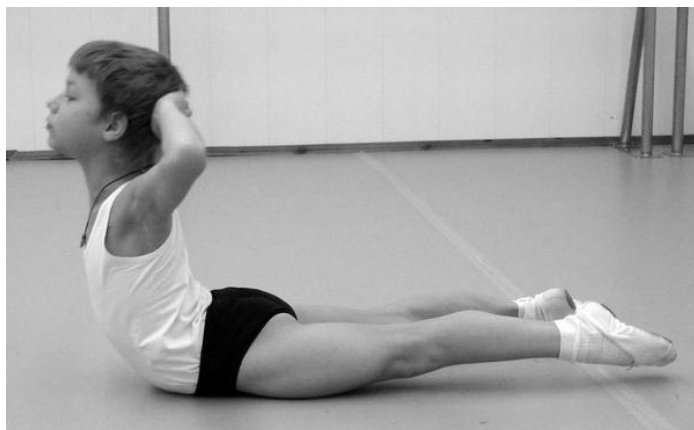
И.П. Лежим на животе, руки согнуты в локтях, упираются предплечьями в пол возле груди.

*На выдохе* отрываем грудь от пола, тянемся макушкой в потолок, опускаем лопатки вниз, предплечья упираются в пол. Возвращаемся в исходное положение.



- Ящерка.

Из положения «сфинкс» на *выдохе* (*шипим, как ящерица*) выпрямляем руки, сохраняя положение опущенных лопаток и раскрытой груди, макушка тянется в потолок.



- Ласточка (пингвин)

И.П.: Лежим на животе, руки лежат на полу ладонями вниз под углом  $45^{\circ}$  к корпусу.

✓ *На выдохе* поднимаем корпус, ладони приклеены к полу, наклон направо, наклон налево, вернуться в И.П. (пингвин катится на пузе, смотрит по сторонам, кто его догоняет)

✓ *На выдохе* поднимаем и корпус, и ноги одновременно, ладони приклеены к полу

✓ Корзинка-птичка.

Берем руками щиколотки, *на выдохе* прогибаемся в спине, вытягиваемся вверх ногами и макушкой, стараемся стоять на пупке. Это положение «корзинка». Затем раскрываем руки в стороны, стараясь удержать корпус и ноги как можно выше. Это положение «птичка».



Во всех упражнениях следим за положением шеи, ее задняя поверхность должна быть вытянута, не должно быть закидывания головы назад.

## 2.7. Упражнения на развитие выворотности

Цель: развитие выворотности

- Русалка

И.П.: лежим на животе, ладони подо лбом, ноги развернуты в I позицию, стопы flex.

*На выдохе* подкручиваем таз, прижимая подвздошные кости к полу, давим пятки в пол; затем расслабляемся. Повторить упражнение несколько раз

- Лягушка

Лежим на животе, руки подо лбом, ноги согнуты в коленях в выворотном положении, стопы прижаты друг к другу. Удерживаем положение от 8 до 16 счетов.



## 3. Прыжки

Цель: развитие силы ног, «баллона»

- Трамплинные прыжки по VI позиции, руки на поясе. Следим за тем, чтобы пятки были вместе («склеиваем ноги суперклеем»), ноги в воздухе натягивались.
- Поджатые прыжки по VI позиции, руки на поясе (5-6 лет)
- Комбинируем прыжки друг с другом, с хлопками, с поворотами, с шагами в различных ритмических рисунках

Конечно же, сразу дети не смогут удерживать пятки вместе и натягивать ноги в воздухе. Но мы постоянно делаем на это акцент.

Обязательно проговариваем и показываем, что прыжок начинается и заканчивается *plié*, при этом пятки обязательно прижимаются к полу, а спина прямая (на лифте опускаемся на первый этаж, поднимаемся на восьмой).

#### 4. Танцевальные игры

Цель: развитие воображения, эмоциональности; сброс психического напряжения

В течение занятия детям приходится напрягать мышцы, внимательно слушать педагога, выполнять задания. Для детей дошкольного возраста это тяжелый труд, и нередко они начинают отвлекаться от занятия, чтобы сбросить напряжение. Для переключения и сбора внимание детей можно провести им танцевальную игру.

Вот несколько вариантов:

- Импровизация на свою тему (слушаем с детьми музыку и выясняем у кого кто в музыке живет. Например: баба-яга, принцесса, кошечка, птичка и т.д). Дети пытаются передать образ героя через движения. Первоначально педагог помогает им, показывает на своем примере.
- Игра «Растет семечко». Детям предлагают превратиться в семечко. Под музыку это семечко прорастает различными способами и вырастает в какое-то растение (дерево, цветок, трава). Затем все вместе угадываем у кого какое растение.
- Игра «Растаявшее мороженое». Дети принимают позу мороженого: эскимо, вафельный стаканчик (лучше на примере показать). Обязательно выясните у кого какое любимое мороженое. Под музыку мороженое начинает медленно таять (пытаемся контролировать свои мышцы) и превращается в лужицу. Затем обратный процесс, и дети замирают в позе своего мороженого.  
Здесь чем медленнее, тем лучше
- Игра «Веселые мордочки»

Закрываем лицо ладонями. Когда открываем, показываем эмоцию (веселые, грустные, злые и т.д.)

## **5. Заключение**

В данном сборнике представлены упражнения для разминки, укрепления и развития мышц тела, а также для сброса физического и психологического напряжения. Для более легкого восприятия упражнений детьми применяется реквизит (палочки, мячи), также во время выполнения упражнений педагог проводит ассоциации, рассказывает истории. При использовании данных упражнений можно провести полноценное занятие по хореографии и по развитию природных данных у детей дошкольного возраста.

Данные упражнения подходят для использования в учреждениях дополнительного образования, детских садах и иных образовательных организациях.

## **6. Информационные источники**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.
2. Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика: учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств / Л.Г. Нагайцева. – Краснодар, 2004.
3. Основы методики преподавания классического танца: Учебная программа по специальности 070304.65 «Педагогика балета», квалификация «Педагог балетного танца»/ сост. Л.И. Протасова. – Улан-Удэ: Изд. – полигр. комплекс ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2009. – 53 с.
4. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-provedeniya-masterklassa-parternaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya-prirodnih-dannih-detey-let-2172983.html>



