

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ
ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ.**

**Методическая разработка по теме:
«Значение партерной гимнастики в обучении хореографией».**

Выполнила:

педагог дополнительного образования

Кондракова С.В.

Значение партерной гимнастики в обучении хореографией.

Обучение детей хореографии представляет собой разноплановый процесс. На каждом из его этапов должно быть выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность обучения. На первоначальном этапе таким ведущим звеном является партерная гимнастика.

Чтобы понять, что означает и включает в себя партерная гимнастика, для начала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. Первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

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 партер.

Партéр (фр. *parterre* — на земле) — термин, использующийся в разных видах хореографии, который означает исполнение упражнений в положении лёжа, сидя, в полууприсяде или на коленях.

Прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, отличительной чертой которой является тот факт, что они проводятся «на земле», 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. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

Партерная гимнастика – подходит для всех. Она не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.

Партерная гимнастика используется во многих направлениях. Большое значение она имеет и в хореографии.

Хореогráфия, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία — хороводная пляска, хоровод + γράφω — записывать, писать) — искусство сочинения и сценической постановки танца, первоначальное значение — искусство записи танца балетмейстером.

Хореография - это прекраснейшее из искусств, заставляющее человека переживать целую гамму чувств и эмоций. Главное на что должно быть обращено внимание преподавателя хореографии - это раскрытие индивидуальности каждого из своих учеников, а они всегда разные, самобытные, неповторимые. Реализация постановочных замыслов в танце происходит в зависимости от навыков и возможностей учеников.

Начинающим танцорам младшего возраста будет просто не под силу освоить все сложные *па* и *фигуры классического или народного танца*, что касается более взрослых, подготовленных учеников, здесь можно позволить разнообразные драматургические направления при постановке танца. 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.

Упражнения в партерной гимнастике дают возможность развить качества, которые так нужны в танце. Они охватывают и все группы мышц и носят близкие и понятные детям образные названия, имитирующие животных или конкретные действия. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Партерная гимнастика представляет 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.

В хореографии партерная гимнастика даёт детям первоначальную подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного, народного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт 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 детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Во время упражнений на расслабление ученики отдыхают. Активные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. Поэтому, пассивные и активные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

Начинать предпочтительно занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 4-5 лет. Хотя возможно уже и с 3-х лет. В этом возрасте дети уже повторяют многие движения за взрослыми, поэтому им не составит труда повторять и за педагогом. А развитие организма через партерную гимнастику уже будет приносить свои плоды в формировании тела ребенка. При этом очень важно

помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от учителя и от занятий. 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: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения желательно использовать детские песни и мелодии.

Вот некоторые упражнения из партерной гимнастики:

- вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
- наклоны корпуса вперёд : и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;
- «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
- махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
- медленное поднимание и опускание ног на 90*
- «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;
- «кошечка» - прогиб спины вперед и назад
- «колечко» - лежа на животе оттолкнуться руками от пола, а ногами достать до головы
- «мостик» - лежа на спине оттолкнуться руками и ногами от пола, при этом прогнуться в спине
- «берёзка» - лежа на спине поднятие ног и таза наверх
- «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,

- «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
- «корзиночка» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.
- «шпагаты»

Все это помогает ребенку развивать своё тело в хореографии. Хореография – это прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Её роль особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как ритмика, в которой есть раздел - партерная гимнастика. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов. На занятиях ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря комплексу упражнений, с каждым занятием ребенку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. Партерная гимнастика даёт результат на всех годах обучения с детьми, дополняя основной процесс обучения и оказывая большую помощь преподавателю хореографии в развитии природных физических данных. Именно поэтому она так важна в хореографии.

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 литературы:

1. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс», 1996.-256с.
2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.:Терра-Спорт, 2001. – 91с.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие.-М.: Высшая школа изящных искусств Лтд.. 1993.-48с
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.-М.:Физкультура и спорт, 1982. – 231.