

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРОГРАММА РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Программа по учебному предмету
БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА
(для учащихся 4-5 лет)

Рассмотрено Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой	Утверждаю Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  С.Ю. Видяхина
1 сентября 2025 г. (дата рассмотрения)	1 сентября 2025 г. (дата утверждения)



Составитель:

Горбачева Светлана Александровна, преподаватель хореографических дисциплин

Рецензент:

Самойлова Анастасия Вадимовна – преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического и художественного образования г. Тольятти»

Рецензия
на дополнительную общеразвивающую программу
раннего эстетического развития
по учебному предмету «Балетная гимнастика»
(для учащихся 4-5 лет)

Представленная к рецензированию программа составлена преподавателем Горбачевой С.А. Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся дошкольного возраста (4-5 лет).

Данная программа создает условия для развития хореографических способностей детей дошкольного возраста средствами балетной гимнастики, гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивая единство воспитания и обучения.

Структура программы включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, методическое обеспечение учебного процесса, список методической литературы.

В пояснительной записке отражена характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе и срок реализации, объем учебного времени; определены цели и задачи, которые ориентированы на приобщение детей к хореографическому искусству и развитие их творческих способностей, подробно прописаны содержание, формы и методы организации учебного процесса; даны характеристики планируемых результатов по итогам освоения программы.

Учебный материал учебного предмета «Балетная гимнастика» систематизирован по следующим разделам: упражнения для разминки, комплексы упражнений партерной гимнастики.

«Содержание учебного предмета» включает учебно-тематическое планирование и представляет собой последовательность изучаемых тем и разделов.

Программа дополнена методическими рекомендациями педагогическим работникам, в которых даны пояснения к исполнению упражнений партерной гимнастики, в том числе, в игровой форме, а также примерный план урока по балетной гимнастике.

Рецензируемый материал соответствует современному уровню требований, предъявляемых к программам в области хореографического искусства для детей дошкольного возраста (4-5 лет) и может быть рекомендован к практическому применению в учебно-образовательном процессе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской хореографической школе имени М.М. Плисецкой городского округа Тольятти.

Рецензент:
преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического
и художественного образования г. Тольятти»



А. В. Самойлова

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- примерный комплекс упражнений партерной гимнастики;
- примерный план урока по балетной гимнастике;
- пример урока с игровыми элементами.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие двигательных и творческих способностей детей в области хореографического искусства, художественного эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления.

Программа учебного предмета «Балетная гимнастика» разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел";

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“.

«Балетная гимнастика» является подготовительным этапом обучения для целого комплекса танцевальных дисциплин, а также других видов художественно-творческих и спортивных видов деятельности. Занятия развивают физические данные, формируют и воспитывают универсальные качества, а также культуру движений. Особенностью предлагаемой программы является то, что она рассчитана на детей дошкольного возраста (в возрасте от 4 до 5 лет).

Балетная гимнастика — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Большинство упражнений выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у детей во время исполнения сложных элементов.

Подбор упражнений балетной гимнастики сделан на основе методики Бориса Князева. Упражнения переработаны и изменены, с учётом технических и физических способностей учащихся.

Изучение предмета «Балетная гимнастика» тесно связано с предметом «Ритмика».

2. Срок реализации учебного предмета «Балетная гимнастика»

Срок освоения программы «Балетная гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте от четырех лет до пяти лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Балетная гимнастика» (для учащихся от 4 до 5 лет) – 36 аудиторных часов. Самостоятельная работа не предусмотрена.

Таблица 1

Объем учебного времени	Количество часов
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	36

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

средняя наполняемость групп – 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника,

подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;

- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления);
- формирование осанки, навыков культуры движений;
- формирование уверенности в себе, положительной самооценки;
- формирование навыков культурного общения, дружелюбия;
- воспитание аккуратности, волевых качеств личности: настойчивости, трудолюбия;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

- **Наглядный** (наглядно-слуховой и наглядно-зрительный).

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать.

- **Словесный.**

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения балетной гимнастики как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение словесного метода своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в этой возрастной группе), к объяснению, напоминанию - в упражнениях, этюдах.

- **Практический.**

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях различные элементы. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному».

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Веселая гимнастика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- наличие аудио и видео аппаратуры;
- гимнастические коврики для партерной гимнастики.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Название раздела и темы	Количество часов
Раздел 1. Упражнения для разминки	
Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	2
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	2
Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	2
Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	
Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	3
Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	3
Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	3
Тема 2.4. Упражнения для развития танцевального шага	3
Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3
Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	3
Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	2
Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	10
Всего:	36

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Каждое занятие по учебному предмету «Балетная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (*stretching* — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, не выворотной I, позициям ног;
- стретчинговые упражнения (активные).

Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными

врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 2.4. Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки.

В положении сидя:

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног.

В положении упора на коленях:

— поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

При составлении комплексов упражнений учителю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;

- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Балетная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Балетная гимнастика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- исправление сутулости и коррекция осанки;
- исполнение всех видов изученных движений;
- развитие природных хореографических способностей;
- развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- формирование навыков культурного общения;
- формирование положительной самооценки и уверенности в себе;
- приобретение навыков здорового образа жизни;
- формирование умения жить в коллективе;
- формирование ответственности, самоконтроля, самостоятельности.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

В конце каждого полугодия проводятся открытые занятия, на которых демонстрируются знания, умения и навыки, приобретенные учащимися за данный период обучения. Подобные занятия проводятся в присутствии администрации школы, преподавателей, родителей. Итоговая аттестация не предусмотрена.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Программа по учебному предмету «Балетная гимнастика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, комплексов партерной гимнастики. Для детей 4-5 лет балетная гимнастика - это прекрасная подготовка к серьезным урокам, которые им еще предстоит познать. В этом возрасте рано вставать к балетному станку. Но даже в рамках гимнастики дети приобретают умения и навыки, без которых невозможно дальнейшее обучение хореографическому искусству. В этом возрасте очень важно заниматься с детьми партерной гимнастикой, поскольку эта часть урока позволяет разработать позвоночник, его гибкость, накачать мышечный корсет и определенные группы мышц, помогает растянуть ребенка, избавить или предотвратить многие индивидуальные физические проблемы.

Занятия по учебному предмету «Балетная гимнастика» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения в дальнейшем классического, народно-сценического, историко-бытового и современного танца.

Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах. Занятия партерной гимнастикой разогревают мышцы, делают их более эластичными и подготавливают ребенка к занятиям хореографией. Очень полезна партерная гимнастика 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. Исполняемые упражнения позволяют обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы.

Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног. Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Занятия должны организовываться в игровой форме. Вначале ребенку предлагаются самые простые упражнения с удобными для слуха ребенка названиями «лягушка», «березка», «кошка». Ребенок может делать каждое упражнение от одного до трех раз с перерывами в несколько секунд. Когда мышцы и суставы ребенка будут достаточно укреплены, то постепенно можно вводить новые более сложные упражнения и добавлять физические нагрузки.

Методические пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений партерного экзерсиса.

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения;
2. чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
3. темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно;
4. в течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы танцевально-игрового характера;
5. все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Пояснения по исполнению различных видов шагов и бега.

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без излишнего напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;

– на правильное положение корпуса.

Пояснения к исполнению упражнений балетной гимнастики.

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

2. Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики (на первоначальном этапе можно придумывать каждому упражнению ассоциативное название).

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

«Достать до солнышка». Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается.

«тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка». Упражнение для мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

«Лягушка». Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение можно усложнить: исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию; 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию); 5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. «Растем-растем!» Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнения на развитие гибкости.

В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Гибкость тела начинающего заниматься хореографией ребенка можно определить величиной прогиба назад и вперед.

«Черепашки». Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Коробочка». Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко

и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Корзиночка». Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Уголок» лежа на спине. Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе. Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу. Упражнение выполняется 4 раза. *«Качалочка».* Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок». Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок); 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

«Березка». Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Тянем-потянем». Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. 1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°; 3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении; 5-6-й такты – нога медленно опускается; 7-8-й такты –

исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

Игровой стретчинг

Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой, и рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

Игровой стретчинг можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание.

Как и любое занятие гимнастикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, таком, чтобы нагрузка на все тело ребенка была равномерной. Сюда входят упражнения:

- два-три для мышц живота (прогиб назад);
- два-три для мышц спины (наклоны вперед);
- одно для укрепления позвоночника (повороты);
- два для мышц тазового пояса;
- одно-два для укрепления мышц ног;
- одно-два для стоп;
- одно на равновесие.

За одно занятие должно быть выполнено от 10 до 14 упражнений. Движения подчиняются соответствующему музыкальному ритму (музыкальное сопровождение должно быть стилистически однородным).

В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание.

Растяжка

Прежде чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений. Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Поперечный шпагат – разведение

ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу. При выполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия. Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда.

Нельзя допускать чрезмерного усердия, как педагогов, так и родителей при попытке ребенка сесть на шпагат во избежание разрывов, надрывов, растяжения связок и сухожилий. К упражнениям на растяжку надо подходить с особой осторожностью. Растяжка развивает гибкость, предотвращает травмы, поскольку мышцы и суставы могут двигаться легко, прыжки и упражнения выполняются с большей легкостью, поскольку хорошо разработанные мышцы сокращаются с большей силой, исчезает мышечное напряжение, появляется ощущение «легкости».

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком сложным, но, пройдя несколько занятий, ребенок 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. Благодаря системе и комплексу упражнений партерной гимнастики с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. В занятиях ребёнок познаёт себя; раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

3. Примерный план урока по балетной гимнастике.

Урок начинается на середине зала и все упражнения выполняются по 6-ой позиции.

1. Урок начинается с поклона-приветствия.

Мы пришли сегодня в класс, поздоровались сейчас.

Будем танцевать, играть, все мы дружно повторять.

2. Releve (на двух ногах, поочередно меняя, с поворотом головы).

3. Разминка для головы (наклоны к плечам, повороты вправо, влево, наклон вперед и посмотрели на летящий шарик).

4. Работа плечами (вверх-вниз по одному, двумя вместе).

5. Наклоны корпуса (вперед, в сторону, с разворотом, до пола-складка).

6. Приседания (простые, с наклонами головы, с подъемом колена).

7. Простые прыжки на двух ногах, с двух на одну.

8. Упражнения для рук, небольшой этюд.

Движения по кругу.

9. Сценический шаг, шаги на полу пальцах вперед и назад, бег на полу пальцах, высокие подскоки, переход на марш до своих мест.

Упражнения на полу.

10. Сидя на полу выполнить растяжку «бабочка». Лечь на пол и выполнить эти движения лежа на спине, затем лежа на животе.

11. Лежа на спине в комбинацию добавляется упражнение для спины: подъем руки и противоположной ноги одновременно, затем подъем только ног и только рук. В конце комбинации выполнить прогибы спины.

12. Стоя на середине зала исполнить небольшой этюд на восстановление дыхания, а также для развития пластичности рук.

13. Урок заканчивается поклоном.

4. Пример урока с игровыми элементами.

«Играем в сказку, сами ее сочиняем».

1. Поклон.

2. Движения по кругу. Шагаем, высоко поднимая ноги, на полупальцах - руки в стороны, на пятках - руки на поясе.

«Медведи» - ходьба на прямых ногах и руках (вперед и назад).

Руки на поясе - бег, высоко поднимаем колени.

Руки сзади - страус, ноги достают ладошки.

Прыжки вокруг себя в разные стороны.

3. Этюды для рук и кистей.

Руки прямые впереди - кисти сжимаем и разжимаем.

Мешаем краски - вращение кистями.

Красим забор - машем кистью вверх и вниз.

Стена - руки с силой разводим в стороны.

Ветер дует - двумя руками плавно вправо и влево.

Облака собираются - руки вверх, работают круговыми движениями кисти.

Дождик - ведем раскрытыми ладонями сверху вниз, шевеля пальцами.

Пробивается росток - плавный зигзаг.

Ползет букашка - по прямой руке перебор пальцами другой руки.

Летит птица - размах руками.

Распускается цветок - открываем пальчики.

Птички клюют жучка.

Плывет кораблик. И так далее, в зависимости от придуманной истории.

4. На полу с мячом - колобок.

Всю сказку можно проиграть с мячом.

5. Сказка про жирафа и медведей - растяжка.

Литература:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб.: «Планета музыки», 2010.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 2006
3. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М., «Просвещение», 1981
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, «Лань», 2007
5. Васильева Т.И. Балетная осанка/ Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. – М., 1993
6. Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. М., «Музыка», 1986
7. Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца. – СПб, «Лань», «Планета музыки», 2008.
8. Гильченоч Н. Музыкальная радуга. СПб., «Композитор», 2005
9. Горская Н. Музыкально-ритмические движения. На зарядку становись. М., «Музыка», 2003
10. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин/ Учебно-методическое пособие. – Киров: КИПК и ПРО, 2011.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., «Гном-Пресс», 1997
12. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., Искусство, 1981
14. Лифиц И.В. Ритмика. В 2 ч. Ч. 1. Методическое пособие для преподавателей. М., 1992
15. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М., «Искусство», 1967.
16. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, «Академия Холдинг», 2000
17. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.: Питер, 2004.
18. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши. Программа музыкально-ритмического воспитания детей. СПб., 2001
19. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., «Дрофа», 1997
20. Шушкина З. Ритмика. М., 1990