

Государственное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 115  
Невского района города Санкт-Петербурга

## «Разминка перед танцевальной деятельностью»

(методические рекомендации для родителей)

Составитель: педагога дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Алексеевой-Лапковской Анны Анатольевны

Цели и задачи:

- познакомить родителей с набором ОРУ (общих развивающих упражнений) для проведения разминок перед занятиями физической культурой и танцами в домашних условиях и/или вне образовательных учреждений

Какая самая нелюбимая часть занятия у начинающих танцоров? Конечно же, разминка!

Как убедить маленького танцора сделать разминку? Как уговорить малыша начать движение, которое еще совсем не танец? Как объяснить ребенку, почему и зачем нужна разминка?

Чтобы ответить на эти вопросы достаточно вспомнить, что дети дошкольного возраста очень хорошо воспринимают и понимают яркий наглядный материал. Иными словами, ребенку нужно объяснять все (ну или почти все), используя для этого понятные ему, знакомые образы и предметы.

Чтобы объяснить, зачем нужно делать разминку, можно использовать, например, пластилин (*важно использовать пластилин отечественного производства*)! Ведь, чтобы слепить из пластилина красивую фигурку, его надо сначала помять в руках, т.е. как следует разогреть. А иначе, пластилин будет неподатливый, фигурка получится неуклюжая, а еще неразмятый пластилин рвется, и поделка может сломаться в любой момент. Попробуйте вместе с ребенком сделать простой эксперимент, - слепите вместе две одинаковые фигурки, но для одной используйте пластилин прямо из коробки, а для другой - пластилин как следует разомните предварительно в руках. Оцените вместе, - какой получится результат? Какой лучше? Предложите ребенку самому сделать выводы!



Итак, каким бы видом танцев Ваш малыш не занимался, каждый раз перед началом занятий необходимо выполнить легкую разминку. Это первое и главное правило начала любого занятия танцами и ритмопластикой!

Разминка перед танцами – отнюдь не прихоть педагогов и инструкторов: она помогает разогреть мышцы и не травмировать их во время занятий, а также обеспечивает наиболее пластичное выполнение всех предложенных во время занятия танцевальных связок (из отдельных танцевальных движений складывается танцевальная связка, из танцевальных связок - танцевальная комбинация, из танцевальных комбинаций - танцевальная композиция или танцевальная постановка).

Как мы уже определили, разминка и танцы – вещи, неотделимые друг от друга. При этом инструкторы в каждую отдельно взятую программу разминки стараются включить те движения, которые направлены на разогрев мышц, задействованных непосредственно в танце. Однако разминка для танцев будет включать в себя и универсальные движения (ОРУ).

Например, такие:

<i>ОРУ (обще-развивающие упражнения)</i>	<i>Дозировка (кол-во раз, повторов)</i>	<i>Основные моменты, на которые необходимо обратить внимание (темп, амплитуда движений и т.п.)</i>
1. И.п. (исходное положение тела, рук, ног) – руки на пояс, стойка ноги врозь. Наклоны головы в стороны - на счет 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево, 4-и.п.	4-8	Упражнение делать медленно, без рывков
2. И.п. – руки на пояс, стойка ноги врозь. Наклоны головы вперед - назад. На счет 1-наклон вперед, 2-назад, 3-вперед, 4-назад	4-8	Упражнение делать медленно, без рывков
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Отводим прямые руки назад на 1,2. Отводим назад руки согнутые в локтях на 3,4	4-8	Упражнение делать быстро, отводя руки назад как можно дальше - чтобы лопатки сомкнулись
4. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука поднята вверх, правая опущена вдоль туловища. На 1-2, отведение рук назад, на 3-4 смена положения рук	4-8	Упражнение делать быстро, отводя руки назад как можно дальше
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, на 1-2 наклон туловища вправо, на 3-4 – влево	4-8	Наклоны делать, стараясь дотянуться локтем до колена (сбоку)
6. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед с касанием руками пола. На 1 - касаемся руками пальцев одной ноги, на – 2 – касаемся пола посередине между ступнями, 3 – касаемся пальцев второй ноги, на 4 – выпрямились в и.п.	4-8	Стараемся коснуться пола всей поверхностью ладони

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны (разведены в правую и левую диагональ), параллельно полу, на уровне плеча. Махом правой ноги на 1 касаемся левой руки, на 2 – и.п., на счет 3 – махом левой ноги касаемся правой руки, на 4 – и.п.
- 4-8 При выполнении упражнения спина должна быть прямая, колени втянуты (ноги прямые), стопа сокращенная ("топорик" - пальцы вверх, пятка вниз)
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-4 - выполнять круговые движения туловищем по направлению часовой стрелки, на 4-8 – против часовой стрелки
- 4-8 Упражнение выполнять медленно, по 4 раза в каждую сторону
9. И.п. – стойка ноги шире плеч, туловище немного наклонить вперед, руки перед собой скрестно (правая ладонь на левое плечо, левая - на правое). На 1-2 - присесть на правую ногу, на – 3-4 – и.п. Повторить на левую ногу
- 4-8 Упражнение выполнять в среднем темпе. Спина должна быть прямая (не сутулиться и не прогибаться в пояснице, голова - продолжение позвоночника). Сохранять наклон вперед. По 4 раза на каждую ногу
10. И.п. – стойка на левой ноге, правая нога поднята перед собой и согнута в колене до прямого угла, руки на пояс. На 1-4 круговые вращения стопой вправо (один счет = одно целое вращение стопой), на 4-8 круговые вращения стопой влево. Повторить на левую ногу (стоя на правой)
- 4-8 Спина прямая. Если не получается справиться с равновесием, - руки можно держать выпрямленные в стороны
11. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты, руки вдоль туловища. Выполняем приседания, на 1 - приседаем, руки поднимаем вперед, на 2 – и.п.
- 4-8 Следить за положением ног: колени должны быть четко над пальцами ног (не сводить колени в середину и не давать коленям выезжать вперед за пальцы ног), пятки не отрываем от пола, спина ровная, приседание делаем глубоко вниз, без рывков и резких движений
12. И.п. – упор лежа, ладони на полу параллельно друг другу и на уровне плеч (под плечами ровно), ноги на полупальцах. 1-2 - сгибание рук в локтях до опускания груди к полу (пола не касаться). 3-4 - разгибание рук в локтях до и.п.
- 4-8 Спина прямая: не сутулая, без прогиба в пояснице. Локти при выполнении в стороны не разворачивать, но и к туловищу не прижимать. Отжимания делать без рывков и резких движений

13. И.п. – ноги вместе, руки держат воображаемую скакалку. Прыжки на двух ногах на месте	10-20 сек	Прыгать легко, не приземляясь на пятки, сохранять небольшое плие (чуть пружинящие колени), спина ровная. Если ребенок не знает что такое скакалка и как на ней прыгать, - руки можно поставить на пояс
14. Спокойная ходьба на месте. На 2 шага - вдох, на 2 шага - выдох	10-20 сек	Шаг легкий, колени поднимаем на среднюю высоту, спина ровная, руки держим произвольно
15. И.п. - ноги вместе, стопы параллельно друг другу, колени прямые, руки вытянуты вверх. Упражнение для растяжки - "Складочка". 1-4 - медленно наклониться вперед. 1-8 - стоять в наклоне. 1-4 - медленно выпрямиться, руки опустить	1	Спина прямая. Колени не сгибать. Наклонившись, стараться тянуться животом к передней поверхности бедра, подбородком - к коленям, ладонями - к полу

Также обратите внимание на следующие важные моменты:

1. Если не сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении упражнений возможны его задержки. В результате появляется одышка, быстро наступает утомление, т.к. организм занимающегося недополучает необходимое количество кислорода. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении (перед упражнением), а выдох – во время исполнения его элементов. Главное – дышать ритмично и комфортно.
2. Упражнения должны выполняться в последовательности "сверху вниз":
  - Упражнения для мышц шеи;
  - Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (рук);
  - Упражнения для мышц туловища;
  - Упражнения для мышц ног;
  - Прыжки;
  - Восстановление дыхания, спокойная ходьба;
  - Элементы растяжки.
3. Для создания позитивного настроения, используйте веселую, ритмичную музыку, которая нравится ребенку. Предложите малышу самому выбрать, подо что он хочет сделать разминку.

4. Одежда и обувь должны быть удобными, не стеснять движения, и не скрывать тело ребенка, чтобы можно было оценить правильность выполнения тех или иных ОРУ и вовремя внести необходимые поправки.
5. Используйте лучших "учителей", - большое зеркало и Ваш собственный пример! Поиграйте с ребенком в игру, - "Кто лучше справится?" Дайте ребенку победить; научить Вас - как правильно делать разминку; предложите ребенку придумать одно или два новых упражнения, чтобы разнообразить Ваши занятия.

Главное, по максимуму задействовать и заставить пластично двигаться те части тела, которые будут участвовать в танце. Тогда тренировка пройдет плодотворно и без риска получить травму!



Что даст разминка?

*Во-первых*, разминка перед занятием разогревает мышцы и связки. Благодаря этому они становятся более пластичными, что, в свою очередь, позволяет избежать нежелательных травм и растяжений, которыми изобилуют танцевальные занятия. Не так поставил ногу, оступился, поскользнулся, — и, в результате, растяжение.

Особенное внимание разогреву следует уделять в холодное время года. Никогда не давайте ребенку танцевать в полную силу без подготовки, придя с мороза. Обязательно дайте ему подвигаться, согреться!

*Во-вторых*, разминка подготавливает суставы ребенка к работе, ведь резкий переход из статичного состояния в подвижное негативно может сказаться и на них. Особенно чувствительны у танцоров коленный и голеностопный суставы, на которые во время танца ложится повышенная нагрузка. На разминке важно "прокрутить" все суставы тела, от шеи и до стоп!

*В-третьих*, во время разминки повышается сердечно-сосудистая активность, постепенно возрастает частота пульса, сердце готовится к повышенным нагрузкам.

Кто-то может подумать, что это применимо лишь к тем видам танца, которые требуют хорошей физической подготовки, как, например, бальные или брейк. Отнюдь. Серьезную травму можно получить и исполняя марш на ровном месте или танцуя летку-енку, которые не дают подобных нагрузок на организм. Конечно, интенсивность и длина разминки для столь полярных направлений будет различной, однако, без сомнения, подготовка к танцеванию нужна всем!

Пусть занятия танцами приносят только радость и пользу!