**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ ПОСРЕДСТВОМ БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Подивилова Альмира Шавкатовна**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества г. Челябинска» (МАУДО «ДДТ г. Челябинска»)

педагог дополнительного образования

Хореография на сцене в наши дни отличается высокоразвитой техникой исполнения. В танцевальных композициях мы можем наблюдать акробатические элементы, простые и сложные поддержки, также демонстрируется хорошая растяжка и гибкость исполнителей. Соответствуя современным стандартам, нам, хореографам, работающими с детьми, стоит уделять должное внимание физической подготовке обучающихся.

**Актуальность;** статья посвящена релевантности использования балетной гимнастики с детьми 5-6 лет, основываясь на собственном педагогическом опыте автора. Учитывая современные требования к развитию и подготовке детей, в первую очередь необходимо помнить о грамотной методике и безопасном для здоровья учеников усвоении материала.

**Ключевые слова**: хореография, творчество, дети, физиологические возможности, развитие, здоровье.

 Танец зародился во времена первобытного человека и сейчас является неотъемлемой частью нашей жизни. Благодаря популярным телевизионным проектам таким, как «Танцы на «ТНТ», «Танцы со звездами», «Большие и маленькие», мы отмечаем заинтересованность аудитории. Родители маленьких детей чаще стали приводить своих детей в учреждения дополнительного образования. Вместе с популярностью растет и техника танцевального исполнения во всех жанрах будь то современная, народная или классическая хореография. В таком случае необходимо понимать важность использования в методике грамотно подобранных комплексов упражнений для развития двигательного аппарата и формирования необходимых двигательных танцевальных навыков. Опираясь на свой педагогический опыт, я использую на уроках дисциплину «балетная гимнастика». Это сравнительно молодой учебный процесс в хореографии, но уже зарекомендовавший себя как эффективный в развитии физических резервов организма танцовщика. Более того, балетная гимнастика помогает устранять физические недостатки и рационально влияет на подготовку тела учеников к дальнейшей танцевальной деятельности.

 Учитывая физиологические особенности детей 5-6 лет, когда костно-мышечный аппарат ребенка развит в достаточной мере и восприимчив к определённым нагрузкам, мы смело можем начинать использовать физические упражнения для развития гибкости позвоночника, силы и эластичности мышц, выносливости и координации. Достигая физического совершенства и укрепляя здоровье с помощью специальных упражнений, обучающиеся смогут полноценно освоить программу как классического танца, так и других танцевальных дисциплин в дальнейшем.

 В спорте мы можем наблюдать достаточно хорошо развитую систему подготовки детей дошкольного возраста к дальнейшим физическим нагрузкам. К примеру, в художественной и эстетической гимнастиках у групп спортсменок в возрасте 5-6 лет общая физическая подготовка занимает 70% от общего урока, в то время как в возрастной группе 10-12 лет уже 30%. Мы можем позаимствовать данный принцип, используя комплекс специальных подготавливающих упражнений. Балетная гимнастика позволяет развивать выворотность, силу, выносливость, быстроту и координацию, что способствует успешному освоению технически сложных движений танца. Считаю целесообразным распределять нагрузку от простого к сложному, чередовать упражнения на разные группы мышц (например, выполняем упражнения на укрепление мышц спины, далее загружаем мышцы пресса, то есть включаем в работу мышцы-антагонисты). Обязательно делаем расслабление после силовых упражнений. Помним, что, выполняя задания на развитие гибкости позвоночника мы обязательно делаем растяжку мышц спины. Рекомендую делать складку стоя, а также перекаты на спине из положения сгруппировавшись сидя на спину, и обратно.

 На уроках я использую метод показа. Дети с удовольствием повторяют за педагогом элементы. Все объяснения необходимо давать четко и кратко. Я использую интонирование речи, расставляя акценты на важных моментах, ритмически выделяю слова. И вот здесь необходимо помнить об особенности возраста обучающихся. Детям данного возраста интересны образные задания. Поэтому педагог должен объяснять, используя примеры и аллегории. Как в упражнениях на гибкость позвоночника мы делаем знаменитые элементы «коробочка», «лодочка», «кошка» и т.п. Необходимо помнить про вовлеченность детей в процесс. Ученикам дошкольного возраста тяжело длительно концентрировать внимание, они быстро устают и отвлекаются. Чтобы не терять динамики урока мы используем метод игры, особенно когда видим, что внимание детей рассеивается. Играя, дети охотнее и быстрее возвращаются к учебному процессу, легко и быстро запоминая учебный материал. Например, при исполнении упражнения на гибкость «корзинка» я предлагаю детям пофантазировать и представить, что мы можем положить в их корзиночки. Чаще всего маленькие ученики представляют ягоды, фрукты и прочие сладости. А в упражнении на развитие выворотности, исх. пол: сидя на полу, ноги вытянуты вперед и собраны вместе, стопы сокращены, на «раз и» мы разворачиваем стопы в I классическую позицию ног, я говорю детям: «ноги поссорились, отвернулись друг от друга», на «два и» собираем стопы вместе в исх. пол. и я проговариваю: «ой, ноги помирились». Не стоит забывать и про метод концентрации. По мере усвоения материала необходимо периодически возвращаться к пройдённому, повторяя и постепенно усложняя его.

 Одной из нескольких задач балетной гимнастики является работа на развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Так как стопы у танцовщиков несут опорно-балансировочную, рессорную и локомоторную (перемещение тела в пространстве) функции, мы должны уделять огромное внимание работе над ними. В танцах на ноги приходится огромная нагрузка, ведь стопы для танцовщика подобны корням растения. К сожалению, у современного поколения детей чаще наблюдается проблема плоскостопия. Учитывая физиологические сроки формирования стопы, комплекс упражнений позволяют скорректировать мышечно-связочный аппарат стоп у обучающихся. Не стоит недооценивать возможности детей 5-6 лет и оставлять работу над стопами «на потом». Ученики после пройденного материала прекрасно справляются с заданиями и к 7-8 годам тянут стопы без лишнего напоминания, отталкиваются для прыжка от поверхности и принимают прыжок.

 Грамотно подобранные упражнения очень нравятся детям. Так как балетная гимнастика включает в себя большое разнообразие упражнения и методов мы также включаем в комплекс работу с различными предметами: мячи различных размеров, гимнастические блоки и палки, скакалки. В данном разделе педагог может проявить изобретательность в подборе упражнений. Главное, помнить о важном, а именно о сохранении и укреплении здоровья ребенка. Я категорически против использования агрессивных растяжек, которые можно увидеть у некоторых коллег, применяющих собственную силу при растяжках на шпагаты и различного вида складочек. Помним о растущем организме, главный принцип не навредить нашим ученикам.

 Важная составляющая урока - его музыкальное оформление. Балетная гимнастика прекрасно развивает темпо-ритмические способности, музыкальную и двигательную память. Я использую на уроке детские песни и мелодии с четко выраженным ритмом. Также включаю в музыкальное оформление урока репертуар классической музыки, таким образом развивая у детей дошкольного возраста умение слушать и слышать музыку и ритм, а также эстетическое восприятие.

 Занятия балетной гимнастикой воспитывают силу духа, развивают волевые качества ребенка. Исходя из моих наблюдений, обучающиеся проявляют интерес к упражнениям, направленным на развитие физических данных. Опираясь на собственный опыт и результативность, считаю целесообразным проводить занятия балетной гимнастикой параллельно с другими танцевальными дисциплинами, начиная с раннего возраста.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Нарская Т. Б. Классический танец: учебно-методическое пособие – Челябинск, 2015. – 162 с.
2. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. - Краснодар: КГТО "Премьера", 2004. — 12 с
3. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. М – 2004. – 86 с.
4. Боа, Ким. Формирование балетной осанки: методические рекомендации для подготовительного отделения: Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой. - 2-е изд. - Санкт-Петербург. 2013. - 49 с
5. Маринина М. А. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования: Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой. - 5-е изд. - Санкт-Петербург. 2015.
6. Силкин, П. А. Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца: учебное пособие: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехнического университета, 2011