

## **Рекомендации для родителей учащихся студии хореографии дошкольного и младшего школьного возраста.**

Руководитель студии: Пухомелина И.П.

Уважаемые родители студии хореографии, Ваш ребенок с недавних пор посещает студию, где учат танцевать, быть собранными и аккуратными, воспитывают эстетический вкус и прививают другие навыки. Данный материал содержит рекомендации для самостоятельных занятий дома начинающих танцоров и их родителей. Сочетание различных приемов позволит взрослым понять, на что направлено то или иное упражнение, и как следствие, детям достичь наилучших результатов. Непосредственное участие родителей в данном процессе, мотивирует юного танцора на систематические занятия, делает процесс обучения увлекательным, позволяет ребенку и родителю себя почувствовать одной командой.

Мы часто наблюдаем, как в «гонке за образованностью» подрастающего поколения, родители начинают с гордостью перечислять множество различных кружков, секций студий, которые посещает их ребенок. В графике занятий совершенно нет так называемого «свободного времени». Вместе с этим можно отметить, что ответственность за качество образования и воспитания перекладывается на плечи педагогов, воспитателей. Родители самоустраиваются от процесса образования и развития ребенка, определяя себе роль «спонсора». К сожалению, постепенно уходит в прошлое традиция совместной с родителями домашней игры. Следует помнить, что игра является не только развлекательным моментом, но и мощным вспомогательным компонентом образовательного процесса.

В рамках данных рекомендаций рассматривается возможность использования игры для закрепления материала, пройденного на занятиях в домашних условиях. Основная цель данных рекомендаций - показать родителям некоторые игры, способы и приемы для развития танцевальных данных ребенка.

Во время совместных занятий с ребенком важную роль играет мотивация. Развивая прыжок, взрослому можно подставить ладонь с просьбой допрыгнуть макушкой до неё. Также следует поступать во время тренажа «березки»: ребенок поднимает стопы на высоту родительской руки. Понимая, что некоторые элементы родитель в силу данных и возраста не может технически исполнить, нужно проговаривать: «Я не умею, покажи мне, научи меня!» И тогда юный танцор не просто демонстрирует движение,

но и анализирует ошибки, которые взрослый допускает. На занятиях начинающие танцоры, учатся исполнять простые трюки, такие как кувырки вперед и назад, «колесо». Во время отработки «колеса» можно перед ребенком класть любое плоское препятствие. Проговаривая, что это «река», предложить ребенку, перепрыгнуть «реку», опираясь руками на пол, таким образом, чтобы ноги «с одного берега перепрыгнули на другой».

#### Игра № 1 «Длинные - короткие»

**Цель:** развитие и укрепление мышц свода стопы, знакомство с терминологией.

**Описание:** Ребенок и родитель сидят рядом, ноги плотно собраны и прижаты к полу, по команде «Поинт!» стопы сильно тянутся вперед, сопровождая словами у кого длиннее, по команде «Флэкс» пальцы сильно натягиваются к себе, со словами: «У кого короче?»

**Важно:** спину следует держать прямо, ноги плотно прижаты к полу.

#### Игра № 2 «Тяни-Толкай»

**Цель:** развитие голеностопа.

**Описание:** ребенок и взрослый сидят лицом друг, ноги собраны вместе, плотно прижаты к полу, стопы ребенка упираются в стопы родителя, положение флэкс\*. Держась за руки взрослый по команде: «Тяни!», тянет ребенка на себя, затем наоборот, ребенок пытается потянуть на себя взрослого.

**Важно:** следить за тем, чтобы во время натяжения, ноги ребенка не сгибались в коленях.

#### Игра № 3 «Крокодил»

**Цель:** развитие координации, силы рук.

**Описание:** ребенок, опираясь руками о пол, с сильно вытянутыми и собранными сзади ногами, передвигается, стараясь не опускать таз.

**Важно:** поставить ребенку цель, например, пройти «крокодилом» до комнаты и так далее. Тогда, достаточно тяжелое упражнение, будет выполняться с интересом.

#### Игра №4 «Самолет»

**Цель:** укрепление и развитие мышц спины.

**Описание:** ребенок из положения, лежа на животе, ноги собраны сзади вместе, руки раскрыты в стороны (имитируя крылья самолета), поднимает корпус одновременно с руками как можно выше. Взрослый в этот момент сидит сзади, держит ноги, чтобы они не поднимались, таким образом, внимание ребенка акцентируется на мышцах спины.

**Важно:** следует избегать заломов в линии шеи.

«Бабочка» - сидя, пятки соединены между собой, колени согнуты и разведены в стороны, стремятся коснуться пола.

«Паучок» - из положения сидя на полу, ноги и руки сильно упираются в пол, таз отрывается от пола, как можно выше.

«Тачка» - взрослый держит ребенка за ноги, ребенок старается пройти некоторое расстояние таким образом.

«Кошка» - из коленно-локтевого положения (опираясь на колени и ладони), спина поднимается максимально вверх, затем прогибается вниз.

«Кобра» - из коленно-локтевого положения (опираясь на колени и ладони), постепенно ребенок постепенно опускается вниз, поочередно укладывая на пол сначала плечи, затем грудную клетку, затем живот, прогибается назад. Плечи при этом расправлены и максимально натянуты вниз. Линия шеи не должна заламываться.

«Солнышко» - из положения, сидя на полу, ноги собраны впереди, ребенок максимально открывает ноги в стороны, ложится животом на пол, и, стараясь, не отрываться от пола собирает ноги сзади.

«Кораблик» - положение, лежа на животе, руки за щиколотки обхватывают ноги, вытягивая их как можно выше над головой, одновременно поднимают корпус, таким образом, на полу остается прижатым только живот.

«Коробочка» - из положения, лежа на спине, ребенок прогибается назад, в этот момент ноги сгибаются в коленях, стремясь достать до головы.

«Колесо» - акробатический трюк, предполагает поочередный перенос ног с одной стороны на другую с одновременной опорой на руки.

«Березка» - стойка на лопатках.

Используемые термины и понятия:

Flex (флэкс) - сокращение стопы, положение пальцы ног направлены на себя, колени сильно прижаты к полу.

Point (поинт) - вытянутое положение стопы, ноги плотно собраны, пальцы ног сильно натянуты, колени прижаты к полу.

Дорогие родители, желаю Вам удачи и успехов в ваших совместных занятиях. Хочется надеяться, что они будут регулярными и принесут Вам немало радости и позитива.