

«ХОРЕОГРАФИЯ - ЗДОРОВЬЕ И ТВОРЧЕСТВО»

Хореография состоит из чётко выработанной системы движений, призванных сделать тело дисциплинированным, подвижным и гармонически развитым. Обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах, направленные на оздоровление всего организма.

Работа по профилактике нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата – один из важных факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность её проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, воспитателей, родителей, т.к. требуется повседневная коррекционная работа, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей.

Нужно воспитывать у детей привычку принимать правильную рабочую позу в различных условиях: сидеть на стуле за столом прямо, непринужденно, правильно ходить и стоять, равномерно распределяя тяжесть туловища на обе ноги или чередуя опорную ногу, контролировать свою позу.

В группах, в перерыве между занятиями и в процессе занятия можно посоветовать проводить физкультурные минутки, предлагая ряд упражнений: для плечевого пояса (руки вперёд, вверх вперёд, вниз), для косых мышц туловища (наклоны, повороты), для мелких мышц шеи, кистей, рук. В комплекс упражнений желательно включить задания: походить с палкой за спиной; стать к стене спиной, прикасаясь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; идти с предметом на голове; упражнения из положения, лежа на спине, на животе.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. В целях профилактики плоскостопия в комплекс упражнений обязательно нужно включить профилактическую ходьбу на носках, пятках, ходьбу с опорой на наружные края стопы, переступания с пятки на носок, бег на носках, перетоп. Если делать это босиком, желательно по рыхлой неровной поверхности, интенсивность профилактики плоскостопия возрастает. При такой ходьбе ребёнок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению её свода. Одновременно решается двойная задача, т.к. тут учитывается роль закаливания в системе укрепления здоровья детей. В эту систему входит посещения занятий по хореографии в физкультурной или специальной форме одежды.

Одной из главных задач в хореографии является формирование и развитие эстетического воспитания творческого начала у детей.

Детское творчество может быть двух видов: исполнительским и композиционным (в применении к танцевальному творчеству дошкольников эпитет «композиционное» используется достаточно условно).

Детским исполнительским творчеством называется выразительность, индивидуальная манера исполнения, музыкально-пластических, танцевальных образов. Детским композиционным творчеством в танце может называться создание новых (т.е. неизвестных детям по обучению) музыкально-пластических, танцевальных образов. Показателями творчества здесь могут быть: удачный подбор движений; своеобразие сочетаний, комбинирования известных движений; оригинальность в их варьировании и импровизация новой выразительной пластики самостоятельно найденные ребёнком.

Для формирования и развития у дошкольников музыкально-двигательного творчества чрезвычайно благоприятен сюжетный танец. Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общению между собой в соответствии с сюжетным развитием.

Благодаря этим особенностям в нем создается своеобразная игровая ситуация, побуждающая детей к творчеству и, следовательно, способствующая его развитию. Разнохарактерность персонажей устраняет в этом виде танца возможность подражания детей друг другу. Это побуждает каждого участника самостоятельно искать выразительные движения, направляет фантазию ребёнка, определяет выбор движений.

Принципиальная особенность методики должна заключаться в том, что работа над выразительностью начинается не после, а до того, как дети полностью овладеют двигательным навыком, точнее, сразу же после первого их знакомства с движением и на протяжении всех этапов его освоения: от упражнения до сюжетного танца.

В процессе обучения, в качестве основных, используются несколько методов: выразительный показ движений, танцевальных композиций; словесные пояснения; образный рассказ; вслушивание в музыку и простейший анализ её выразительных особенностей.

Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех методов обучения, необходимыми являются также следующие условия:

Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением дольше 2 – 4 занятий подряд (для сказок 6 – 7 занятий). Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи,

лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя; На

занятиях должна быть доброжелательная обстановка, чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам детей, поддержка и поощрение их самостоятельности и положительных индивидуальных проявлений, осторожность и мягкость в исправлении ошибок, при этом следует избегать оценок «плохо» или «неправильно», но следует обращать внимание ребёнка на несоответствие его движений заданному образному содержанию, характеру музыки;

Очень важно воспитывать внимательное отношение у детей друг к другу, их умение радоваться успехам других детей, желание им помочь в преодолении трудностей.

Всё это создаёт действительно творческую атмосферу на занятии, без которой невозможно становление и развитие творчества.