

Консультация для родителей:  
Хореография, как средство укрепления здоровья.

Педагог дополнительного образования:  
Евдошенко А.А.

Симферополь, 2021

Цель:

- укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

- сформировать в сознании ребенка понятие здорового образа жизни;
- овладеть исполнением элементов партерной гимнастики;
- профилактика сколиоза и плоскостопия у воспитанников.

В настоящее время тема «о здоровом образе жизни» приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. Заниматься хореографией это – осознанный выбор родителей и детей.

У ДЕТЕЙ, ЗАНЯТЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ:

- повышается ферментативная активность крови,
- улучшаются показатели иммунитета,
- уменьшается частота функциональных изменений осанки,
- средняя за год заболеваемость снижается,
- уровень физической и умственной работоспособности повышается.

Так же согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результаты комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды. На занятиях хореографии очень много времени как раз отводится для приведения осанки в её оптимальное состояние. Постановка корпуса и развитие чувства апломба, т.е. баланса является непрерывной задачей каждого урока хореографии. Так как по последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести, т.е. нарушение осанки и искривление позвоночника. Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболеваний. Также наблюдаются отклонения в виде плоскостопия. И в этой связи трудно не отметить значение занятий хореографией для профилактики данного заболевания. На занятиях хореографией мы как можно больше стараемся использовать упражнения помогающие избавиться детям от этих недугов. Это разнообразные упражнения для стопы и различные виды шагов. Да буквально каждое движение в уроке призвано положительным образом влиять на опорно-двигательный аппарат. Поэтому урок хореографии имеет не только

художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровьесберегающее влияние на организм дошкольника. Каждый урок в хореографических классах направлен на поддержание ребенка в хорошей физической форме и на формирование у него пожизненной установки на здоровый образ жизни! В хореографии существует целый комплекс упражнений для развития выворотности стопы, для ее укрепления и развития. Совокупность упражнений партерной гимнастики и хореографических упражнений способствует формированию правильной осанки у воспитанников.

### **Партерная гимнастика.**

Система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

### **Цель партерной гимнастики:**

- проработка различных мышечных групп;
- улучшение трофики межпозвоночных структур;
- увеличение подвижности суставов;
- стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнений партерной гимнастики достаточно много, такие упражнения как «корзинка», «лебедь», «мостик», шпагат, «коробочка», «бабочка» и другие. Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног,

туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

*Теория:* объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики.

*Практика:*

- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости мышц спины;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха.

Вначале занятия необходимо выполнить разминку, после можно приступать к выполнению партерной гимнастики. Упражнения не следует исполнять без предварительного разогрева мышц.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. Упражнение на сокращение и вытянутость стопы (flex-point).

а) И. п. : шестая позиция ног. Одновременно обе стопы сокращаются на себя, пятки кверху, и одновременно натягиваются до кончиков пальцев. Муз. размер: 4/4.

б) И. п. : шестая позиция ног. Исполняется поочередно, одна стопа натянута, другая сокращенная. Муз. размер: 4/4.

2. Упражнение на подвижность голеностопного сустава. И. п. : шестая позиция ног. Стопу сокращаем на себя, разворачиваем в 1 позицию и возвращаем в исходную позицию. Муз. размер: 4/4. 3. Упражнение для профилактики плоскостопия:

а) И. п. : свободная позиция ног. На полу раскладываем предметы, пластиковые крышки. Необходимо их собрать пальцами ног, шагая на пятках;

б) И. п. : свободная позиция ног. Также на полу лежат предметы – гимнастическая палка, или массажный мяч, прокатываем вперед-назад поочередно одной ногой и другой ногой не менее 8-10 раз. Формирование правильной осанки – длительный процесс, требующий кропотливой работы педагога.

## **Упражнения для профилактики сколиоза:**

1. Упражнения с гимнастической палкой.

- а) И. п. : ходьба по кругу с гимнастической палкой за спиной;
- б) И. п. : наклоны корпуса вперед с гимнастической палкой, повороты корпуса в стороны.

2. Упражнения на формирование осанки.

- а) И. п. : лежа на животе, поднимать и опускать корпус, при этом необходимо наклонять голову назад, стремясь достать до поясницы;
- б) «лягушка»;
- в) «мостик»;
- г) «качеля»;
- д) «кольцо»;
- е) «корзинка».

Благодаря, целенаправленному внедрению комплекса упражнений по профилактике сколиоза и плоскостопия на занятиях по хореографии, у воспитанников сформируется не только понятие здоровая спина и здоровая стопа, но дети будут знать и уметь исполнять упражнения для того, чтобы быть здоровыми