

структурное подразделение
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с.Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области имени Героя Советского Союза
Павлова Валентина Васильевича Центр внешкольной работы

**Методическая разработка на тему:
«Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей
младшего школьного возраста на занятиях хореографии».**



Выполнила педагог дополнительного
образования
Гребенюк Анастасия Сергеевна

С.Богатое, 2017г.

Содержание

Введение

Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей

- 1.1. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики
- 1.2. История возникновения и развития ритмики, партерная гимнастика как раздел ритмики
- 1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Глава II. Подбор комплекса упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.

- 2.1. Цель и задачи практической работы
 - 2.2. Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста
 - 2.3. Рекомендации по использованию комплекса упражнений
- Заключение
- Список литературы

Введение

Необходимым условием формирования инновационной экономики является модернизация системы образования, становящейся основой динамичного экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны [2,17]. Дополнительные образовательные программы и дополнительные образовательные услуги реализуются в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства. Одной из дополнительных услуг, которая востребована в настоящее время является хореографическое искусство.

Танец - прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъём (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как ритмика, в которой есть раздел - партерная гимнастика. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных.

Цель: выявить наиболее эффективные методы и приёмы развития природных физических данных детей младшего школьного возраста средствами партерной гимнастики.

Объект: процесс развития природных физических данных детей.

Предмет: комплекс партерной гимнастики для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях ритмики.

Задачи: - изучить историю возникновения партерной гимнастики;

- рассмотреть психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста;
- разработать комплекс упражнений для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста.

Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей

1.1.Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики

Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок - один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация - групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация - это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма, чем более надежно функциональное взаимодействие

органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) - «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни - подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

ВЫВОРОТНОСТЬ. Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу [1,43]. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава - на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи а сзади тазобедренного сустава, таким

образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног - безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в ветлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в ветлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повёрнутыми либо наружу, либо внутрь - «косолапее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голенях и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голегостопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

ПОДЪЁМ СТОПЫ определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа - сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат - является опорой тела человека и выполняется рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (ressорный) имеет высоту 5 - 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъём стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» - ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ).

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направления: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги к верху - вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и

головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок [1,47].

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

ЛОВКОСТЬ выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

БЫСТРОТА проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражирующими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

СИЛА. Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе (натуживании) и наименьшая - при вдохе.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содействия решения двигательной задачи.

ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное) [1,49].

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика [6, 7].

АРТИСТИЧНОСТЬ. Артизм - понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артизм - это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной натуры.

Говоря о природных физических данных детей младшего школьного возраста мы не должны забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психологопедагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.

1.2 История возникновения и развитие ритмики, партерная гимнастика как раздел ритмики

«Создателем системы музыкального ритмического воспитания является Эмиль Жак-Далькроз (1856 - 1950) - швейцарский педагог, композитор, общественный деятель. Занимаясь в Женевской консерватории со студентами, Далькроз обратил внимание на то, что далеко не все могут выполнять ритмический рисунок в пределах определённого метра и достаточно точно координировать движения при игре на музыкальном инструменте. Понимая, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках сольфеджио различные ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая впоследствии стала называться ритмикой.

В отличие от обычной гимнастики, подчинённой только метру, в ритмической гимнастике Далькроза все движения шли под музыку.

С усложнением ритмических заданий выявлялась и воспитательная роль урока ритмика: они развивали у студентов внимание, сосредоточенность, укрепляли волю, стремление достичь поставленной цели, вырабатывали слаженность действий всего коллектива.

Занятия ритмикой положительно влияли так же на общий тонус учащихся, снижая утомляемость.

Свой метод ритмического воспитания Далькроз изложил в ряде статей и книг. В 1910 году возглавил Институт музыки и ритма в Хеллеруа (под Дрезденом), который был организован для детей местных рабочих, а в 1915 году - Институт Жак-Далькроза в Женеве.

Вскоре подобные учебные заведения были созданы последователями швейцарского педагога во многих странах Западной Европы, в Америке, Японии.

В России активной пропагандой системы Далькроза стала его ученица Н.Г. Александрова, которая в 1909 году начала регулярно проводить занятия по ритмике на организованных ею курсах, в музыкальных школах, кружках. Особенно широко развернулась деятельность Н.Г. Александровой после Октябрьской революции. Она возглавила Московский институт ритмического воспитания, созданный в 1920 году по инициативе А.В. Луначарского, преподавала в консерватории, выступала с докладами, которые сопровождались показательными уроками.

Благодаря широкой пропаганде, ритмика стала вводиться в музыкальных учебных заведениях, хореографических, цирковых, театральных училищах и театрах, в психоневрологических лечебницах.

Неоценимый вклад в развитие музыкального ритмического воспитания в нашей стране также внесла и Е.В. Конорова, которая преподавала ритмику в ряде московских театров и в течение двадцати лет работала в Центральной музыкальной школе при Московской консерватории. Е.В. Конорова является создателем программ по ритмике и автором методических пособий. Она неоднократно проводила всесоюзные конференции и семинары по ритмике, выезжала в другие города с докладами и демонстрацией показательных уроков.

В советское время отказались от импровизации, которую широко применяли Далькроз и его ученики, ритмисты используют на уроках народную, классическую и современную (1989год) музыку, воспитывая учащихся на лучших музыкальных образцах» - так говорил Г. Франио создававши свою книгу. [3,1]

Франио даёт такое определение понятию ритмика. Ритмика является одним из предметов, входящих в систему музыкального воспитания. В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Задача педагога - научить детей двигаться в характере музыки, передовая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Точно выразительной передачи посредством движений характера музыки достигает воплощение образного содержания музыкального произведения.

Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного.

Вместе с тем ритмические упражнения служат и задачами физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности [3, 3].

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет **детская ритмика**.

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, партерную гимнастику. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и

танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Упражнения в партере: В качестве средств воспитания гибкости на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [5,12].

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - учебная деятельность [7,17]. Приходя в систему дополнительного образования, а в данном случае в хореографический коллектив, ребёнок будет стараться отвлечься от учёбы, будет стремиться к игровой деятельности. И именно методический приём - приём игры целесообразно использовать на занятиях ритмики, а главное при работе над гибкостью (в партерной гимнастике). Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушипагат. По этому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст определяется возрастом детей с 6 (7) до 9 (10) лет. Ребёнок 7-8 лет находится как бы на рубеже двух возрастных категорий: он ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, и вместе с тем входит в школьную жизнь, накладывающую на него новые обязанности. В этом возрасте у детей выделяют кризис 7 лет. Психолог Л.С. Выготский говорил, что ребёнка в 7 лет отличает потеря детской непосредственности, причина этому - недостаточная дефференцированность внутренней и внешней жизни. В этом возрасте распадается единство аффекта и интеллекта (т.е. ребёнок не владеет и не управляет своими чувствами и эмоциями). В 7 лет возникает своеобразная структура переживаний: ребёнок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчён», «я хороший», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка - осмысленных переживаний: переживания приобретают смысл, и у ребёнка возникает новое отношение к себе и впервые возникает обобщение переживаний или аффективное обобщение, логика чувств. Новообразованиями является самолюбие, самооценка. Постепенно возникает дефференцированность внутреннего и внешнего. Главная деятельность детей младшего школьного возраста - это учебная деятельность. Её цель: усвоение знаний, его воспитание. Умение учиться тесно связано с мотивацией учения, между которыми существует взаимосвязь: если интерес к учению не подкрепляется знаниями, прочными умениями и навыками, то угасает и успех учебной деятельности, развивающий мотивацию учения.

Развитие личности в младшем школьном возрасте.

Социальное пространство ребёнка определяется значением и мыслительными обязанностями прав, которые осмысливаются в обыденной жизни. Ребёнок не знает прав, не может их отстаивать.

Эмоциональное отношение - первое, что присваивает ребёнок от значимых взрослых, и это то, что может определить выбор его поступка в пространстве социальных отношений представителей разных эталонов. Позитивными качествами социального развития является расположение к другим людям (взрослым и детям), которое в общении выражается во внутреннем чувстве доверия к ним и проявляется в развивающейся способности к сопереживанию.

У ребёнка ярко выражено стремление - быть как все. Оценки в учёбе влияют на отношения со сверстниками. У ребёнка в этом возрасте большой уровень притязания на успех физических упражнений, важно создать условия для удовлетворения данных потребностей.

Младший школьный возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами партерной гимнастики.

Именно в младшем школьном возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

В онтогенетическом аспекте проблемы развития способностей выделяются два плана - индивидуальный и возрастной. Изучение возрастных особенностей развития, способностей основывается на индивидуальных данных.

Возрастные особенности - специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития. Возрастные особенности образуют определённый комплекс многообразных свойств, включая познавательные, мотивационные, эмоциональные, перцептивные и другие характеристики индивида.

Возрастные психологические особенности младших школьников зависят от предшествующего психологического развития детей, от их готовности к чуткому отклику, на воспитательные воздействия взрослых.

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов (внимание, восприятие, память, воображение, мышление, речь). У первоклассников, второклассников доминируют наглядно-действенные и наглядно-образное мышление, у третьего - четвертого класса появляются элементы логического мышления. Ребенок также обладает большой двигательной активностью. В этом возрасте многие дети быстро утомляются, требуется частое смена деятельности, ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

Проявляются особенности психологического поведения ребенка, которые проявились в учебной практике: слабый, разрозненный, неорганизованный физический опыт, недостаточная координация, потребность к смене эмоционального состояний, общение в опоре на чувственные ощущения, личностная доминанта, то есть стремление самовыразиться в двигательных формах. Совместная деятельность ребенка и педагога при правильном подходе педагога будет продуктивной.

Коллектив - для ребенка младшего школьного возраста - это среда общения, где он учится сравнивать, оценивать поведение, возможности - других ребят и свои. В коллективе младший школьник начинает адекватно оценивать себя, формирует свою линию

поведения, поэтому важен диалог, понимание между учителем и учеником, передача жизненного опыта, межличностное общение.

В младшем школьном возрасте ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития второй сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Эмоциональные проявления у детей несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания, при поощрении за малейшее достижение ребёнок стремится достигнуть еще большего, хорошо воздействует также ситуация успеха, положительный пример сверстников.

Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям.

При применении этих методов происходит более динамичное развитие способностей ребенка.

Особенности физического развития младших школьников

Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянувшие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

В этом возрасте - в возрасте младшего школьника начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот). Вдумчивое применение упражнений партерной гимнастики помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 - 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

Глава II. Подбор комплекса упражнений направленных на развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

2.1 Цель и задачи практической части

Цель практической части: подобрать комплекс упражнений, предназначенный для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

Задачи практической части:

- просмотреть различные методические пособия и программы направленные на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста;
- подобрать наиболее актуальные упражнения для данного исследования;
- составить комплекс упражнений;
- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

2.2 Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой нам понадобятся индивидуальные коврики.

I) Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на пояссе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на пояссе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия:

- «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положенииходимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положенииходимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, согбаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

- поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

- «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

- «Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

1) Упражнения для развития гибкости

- «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой

пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

- «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

- «Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

- **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **«Полушпагат»**

- **«Шпагат»**

2.3 Рекомендации по использованию данного комплекса упражнений

1. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.
2. В каждой группе занимаются не более 15 детей.
3. Время проведения партерной гимнастики -20-25 минут.
4. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).
5. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.
6. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
7. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.
8. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.
9. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.
10. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.
11. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Педагог добивается ритмичности двигательной деятельности детей)

В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенno следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка. психофизиологической индивидуальности ребенка.

Заключение

В заключении можно сказать, развитие природных физических данных - это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Используемая литература:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкс» Санкт-Петербург 2006. - 253с.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 2010. - 23 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 2002. - 231с.
4. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 2001.
5. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика 2009. - 77с.
6. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 2003. - 214 с.
7. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2007. - 128 с.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 2007.- 104с.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 2008. - 224 с.
10. Страковская В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей. - М.: Новая школа. - 2014. - 285 с.
11. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №5. - С. 18.
12. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. - Минск: Народная газета, 2008. - 87 с.
13. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. - 2-е изд. -М.: Физкультура и спорт, 2000. - 200 с.
14. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2007. - 204 с.
15. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 5. - 348с.
16. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 2008, - 25с.
17. Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.

Используемые интернет-ресурсы:

- 1) www.Terpsihora.net
- 2) www.Horeograf.com
- 3) www.Doshcolniki.ru
- 4) www.Pedagogweb.ru
- 5) www.Myshared.ru
- 6) www.Forumnumi.ru
- 7) www.Referatwork.ru
- 8) www.Horeograf.ru
- 9) www.Wikipedia.org
- 10) www.Vaganova.ru
- 11) www.Gazeta.air.ru
- 12) www.Livelib.ru
- 13) www.Istud.conservatory.ru