

РЕЦЕНЗИЯ
на методическую разработку сценария театрализованного
представления по теме «Любимым мамам»
педагога дополнительного образования МБУ ДО ДТДМ
Денисовой Татьяны Сергеевны

Данная методическая разработка представляет собой опыт работы педагога дополнительного образования Денисовой Т. С. по художественно-эстетическому и нравственному воспитанию детей младшего школьного возраста. Она предназначена в качестве практического материала для использования в системе взаимодействия педагогического учреждения и семей воспитанников.

Методическая разработка направлена на воспитание у детей отзывчивости, доброты, заботы и любви к своим мамам.

Многолетний опыт работы с детьми позволил Денисовой Т. С. сделать интересную подборку литературного и музыкального материала, умело соединив его с практическим материалом – хореографическими композициями, танцами и песнями в исполнении детей.

Содержание материала грамотно сгруппировано, отражает тему мероприятия, соответствует возрастным особенностям детей. В разработке учтены способы эмоционально – художественного взаимодействия участников мероприятия.

Данная методическая разработка театрализованного представления имеет практическую значимость и может быть рекомендована к использованию в учебно – воспитательном процессе педагогами образовательных учреждений различного уровня..

25.03.2019

Преподаватель высшей
квалификационной категории
отделения «Хореографическое творчество»
ГБОУ СПО КК НМК



Д.Н. Кульчаковская

ПОДПИСЬ

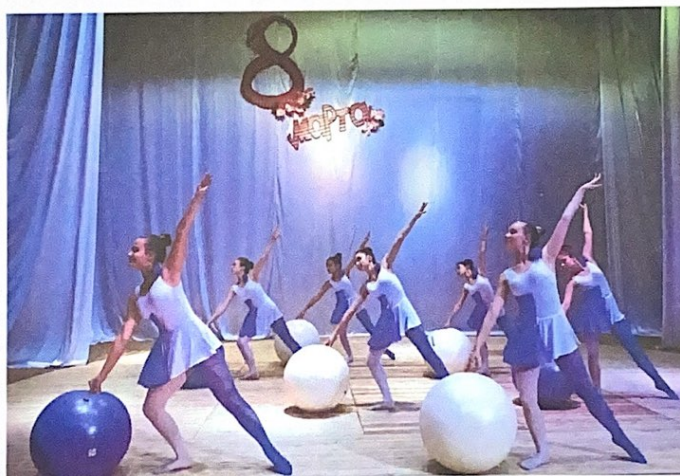
У Д

Инспектор



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**Сценарно-методический материал
посвященный Международному женскому дню
«Любимым Мамам»**



Автор
Денисова Татьяна Сергеевна
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДТДМ

г. Новороссийск, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «ГАРМОНИЯ» предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление текущего промежуточного и итогового уровня практических знаний, умений и навыков.

Участие в концертной деятельности одна из форм промежуточного контроля. Согласно задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гармония» концерт является, также одной из форм метапредметной реализации – воспитание дисциплины, внимания, трудолюбия, доброжелательного отношения к сверстникам.

Сценарий праздника «Любимым Мамам»

Место проведения: концертный зал Дворца творчества детей и молодежи им. Н.И. Сипягина

Дата проведения: 07 марта 2019

Время проведения: 18-00

Длительность мероприятия: 1 час 10 минут

Массовое мероприятия: праздничный концерт.

Количество участников: 80 человек

Возраст участников: от 6 до 13 лет

Ответственные: за сценарий мероприятия – Денисова Т.С.; освещение – Косолапов А.А., реклама мероприятия – Денисова Т.С.

Цели:

- поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека-Матери;
- способствовать сплочению творческого коллектива и родителей,
- создать условия для раскрытия творческих способностей учащихся;
- содействовать развитию у учащихся умений общаться друг с другом;
- воспитание любви и уважения к матери, чувство благодарности за её заботу и любовь.

Задачи:

Образовательные:

- познакомится с предстоящим праздником
- становление развития личности, формирование творческого коллектива единомышленников
- становление доброжелательного отношения друг к другу

Воспитательные:

- прививать бережное отношения к маме
- работать над сплочением коллектива
- воспитывать у учащихся общечеловеческие и нравственные ценности

Развивающие:

- развитие инициативы и чувства ответственности;
- умения подчинять личное общественному;
- уважение к общему труду

Здоровьесберегающие:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Интеграция образовательных областей:

- коммуникативно-личностное развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Форма организации: Групповая.

Оборудование: Микрофон, 2 корзины, фасоль, цветы, диски с музыкой, украшения.

Предварительная работа

Подготовка творческих номеров от хореографического коллектива «Очарование» (Педагог ДО Рубан В.В.), спортивно-хореографического коллектива «Гармония» (педагог ДО Денисова Т.С.), шоу-группа «Снеженика» (педагог ДО Кисиева Г.В.) и эстрадного ансамбля «Ретро» (педагог ДО Т.И. Галактионова). Написание четверостиший для сценария мероприятия (Денисова Т.С.).

Ход мероприятия

Действующие лица: 1, 2 – ведущие; Хореографический коллектив «Очарование», спортивно-хореографический коллектив «Гармония», Денисов Андрей шоу-группа «Снеженика», эстрадный ансамбль «Ретро».

Звучат фанфары, выход ведущего.

Ведущий №1:

Крылом своим закрыть,
Согреть и возвеличить
Лишь мама может,
Бросив все свои дела,
Ни трудности, на расстоянья
Препградой ей не станут никогда !

Концертный номер:

1. «Голуби» - анс. «Очарование»

Ведущий №2:

Тебе отдать весь мир готовы
Мы можем даже море переплыть!
Ну а пока любуйся – мы танцуем
Вот вырастим и будем на руках носить!

Музыкальный блок:

2. «Морская» - анс. Очарование
3. «Калинка» - анс. Очарование

4. «Наша мама» - анс. «Ретро»

Ведущий №1:

От всей души всем женщинам желаем:
Цветы любви, надежды и добра,
Пусть в вашем сердце только расцветают
Не позволяйте им завянуть никогда!

Концертный номер:

- 5. «Не рвите цветы» - анс. Очарование**
6. «Все еще впереди» - Денисов Андрей (анс. «Снеженика»)

Ведущий №2:

Березонька душистая
Весною расцвела
И Ветки золотистые,
Как косы расплела.

Концертный номер:

- 7. «Березки» - анс. «Гармония»**

Ведущий №1:

Балет! Твое предназначенье
Парить по миру, благо принося!
Души и тела гармоничное и творенье
Несет сценарий мира и добра!

Музыкальный блок:

- 8. «Виват Гардемарины!» - Денисов Андрей (анс. «Снеженика»)**
9. «Пантеры» - анс. «Очарование»
10.«Секрет» - Денисов Андрей (анс. «Снеженика»)

Ведущий №2:

Как хочется вас радовать и веселить
И видеть ваши милые улыбки
Мы продолжаем праздничный концерт
Чтоб не сошла с лица красивая улыбка!

Музыкальный блок:

- 11. «Чимби-Римби» - анс. «Очарование»**
12. «Цыганский танец» - анс. «Очарование»
13.«Волшебник – недоучка» - анс. «Ретро»
14. «Зай-зай» - анс. «Очарование»
15. «Северное сияние» - анс. «Очарование»

Ведущий №1:

Мы понимаем , как вам в жизни сложно!
И мы порой расстраиваем вас!

Ведущий №2:

Но знаем, невозможное- возможно!
Наш Арлекин вас в этом убедит сейчас!

Концертный номер:

16. «Арлекино» - анс. «Гармония»

После завершения концерта учащиеся вручают подарки мамам в зале, сделанные своими руками (открытки, рисунки, поделки). Общая фотография детей и родителей на сцене.

Вывод

Исходя из образовательных потребностей учащихся, в проведенном мероприятии «Любимым Мамам» мною были использованы следующие современные образовательные технологии.

- *технология личностно-ориентированного обучения*. С целью становления развития личности путем участия в организации и подготовке к концерту (оформление зала, изготовление пригласительных своими руками, подарков в виде рисунков, открыток и поделок).

Актуальность применения этой технологии тесно связано с процессом гуманизации образования, социальным заказом общества на человека с развитыми природными особенностями (способность чувствовать, мыслить, действовать).

Также мною использовалась *технология коллективного обучения*, в данном мероприятии моей задачей было еще большее сплочение коллектива, развитие их инициативы и чувства ответственности за выступление перед зрителями и воспитание умения, подчинять личное общественному, уважать общий труд.

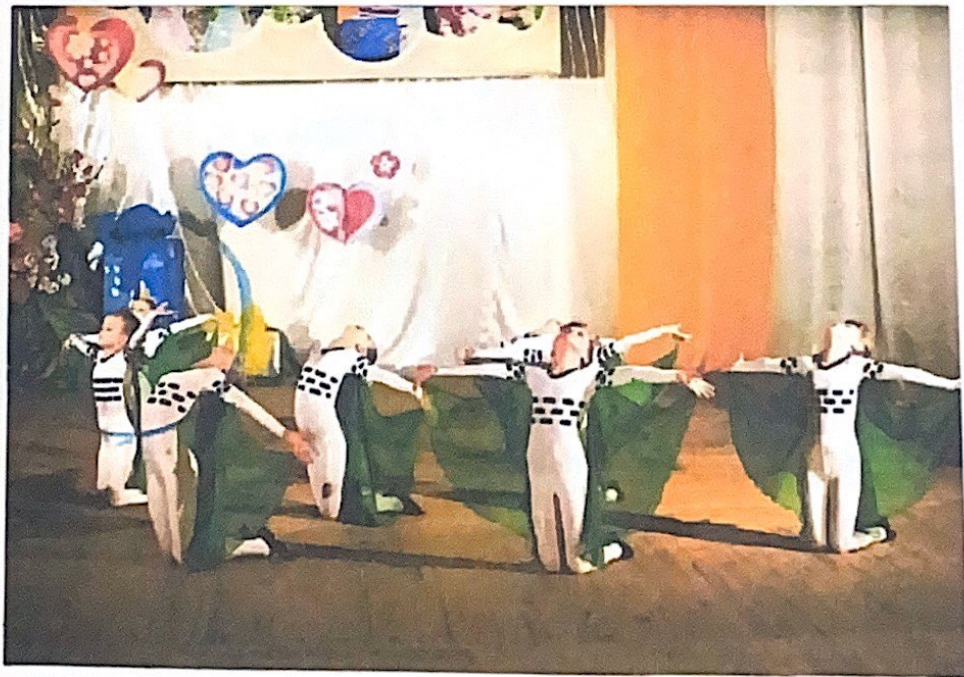
Проведя на следующий день после концерта, анкетирование учащихся коллектива, могу сделать вывод, что поставленные мною цели и задачи мероприятия выполнены на 90 %. Необходимо уделить внимание синхронному выполнению концертных номеров и их асоциальной выразительности.

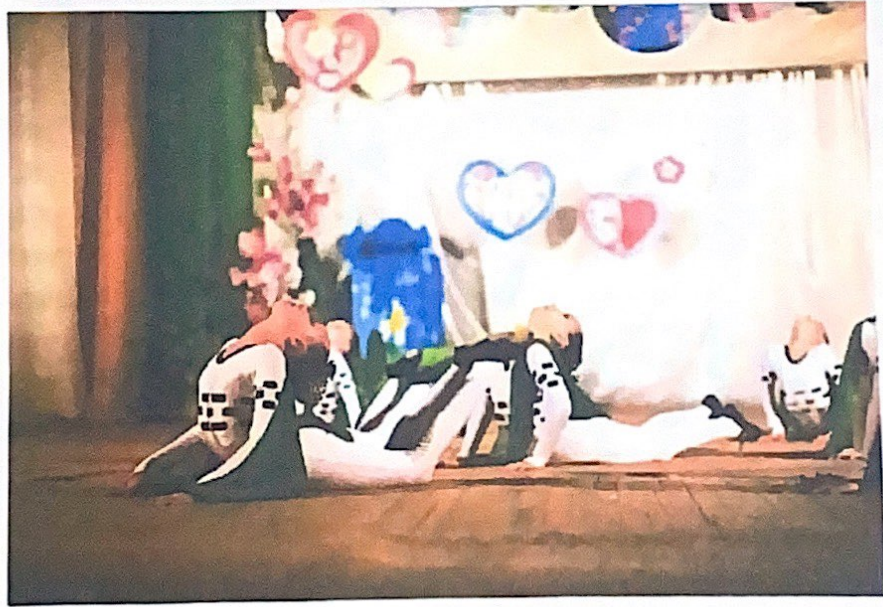
Анкета самооценки «Мои достижения»

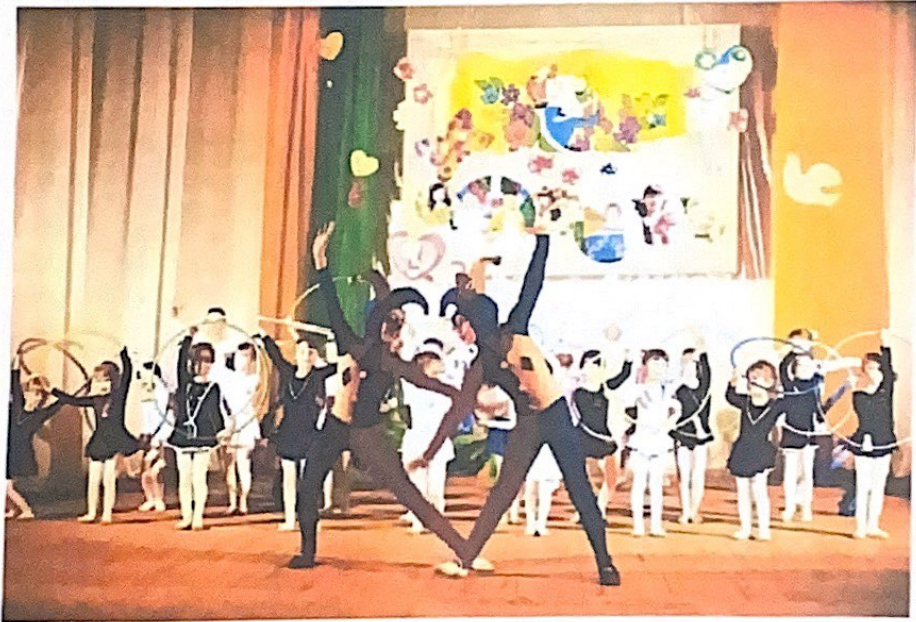
ВОПРОС	ОТВЕТ
Оцени от 0 до 10 свою отдачу в подготовку к мероприятия?	
Довольна ли я своим выступлением? И почему?	
После просмотра видео записи выступления оцени свое исполнение.	
Как ты думаешь, на чем тебе необходимо заострить свое внимание в процессе занятий?	
Остались ли довольны родители твоим выступлением и всем праздником в целом?	

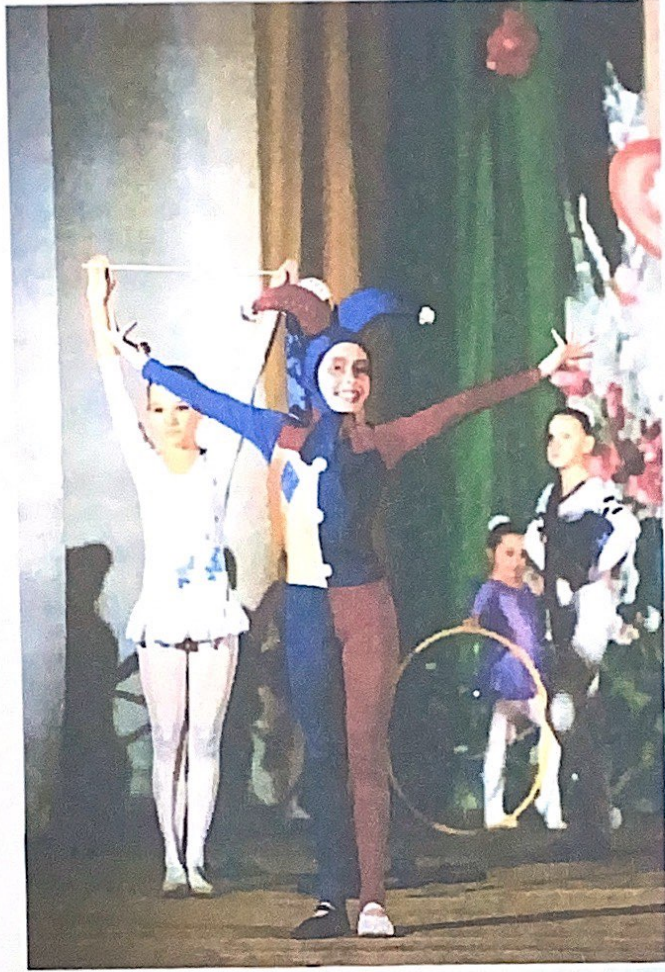
Литература.

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, 1989 – 30 с.
2. Джанет Томсон «Цель – стройная фигура» , Москва, ТОО «ТП» 1998 г.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова «Ритмическая гимнастика». Москва «советский спорт» 1998 г.
4. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Из-во СПб ГАФК, 2002. – 40с.
5. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998. – 70 с.









Рецензия
на методическую разработку
«Особенности методики развития гибкости и координационных
способностей»

Педагог дополнительного образования Денисова Т.С.

Методическая разработка представлена педагогом дополнительного образования МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи Н.И. Сипягина» г. Новороссийска Денисовой Татьяны Сергеевны.

В своей методической разработке Татьяна Сергеевна большое внимание уделяет описанию особенностей методики развития гибкости и координационных способностей на занятиях по спортивной хореографии.

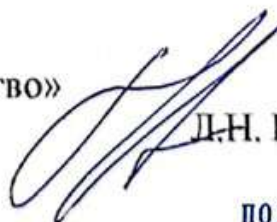
Данный материал имеет педагогическую ценность, т.к. раскрывает множество факторов, повышающих способность развивать гибкость и координационные способности детей в любом возрасте, подбирая необходимый комплекс упражнений согласно возраста и физических возможностей каждого ребенка.

Материал может быть рекомендован для применения в работе педагогов дополнительного образования в системе образования и культуры.

Данная методическая разработка представлена в методический кабинет Дворца творчества и детей и молодежи Н.И. Сипягина для дальнейшего знакомства и изучения другими педагогами, как рекомендации для совершенствования процессуального уровня педагога дополнительного образования.

22.11.2021 г

Преподаватель высшей
квалификационной категории
отделения «Хореографическое творчество»
ГБОУ СПО КК НМК



Д.Н. Кульчаковская

ПОДПИСЬ

УДО

ИНСПЕКТОР



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Методическая разработка

«Особенности методики развития гибкости и координационных способностей»

Автор
Денисова Татьяна Сергеевна
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДТДМ

г. Новороссийск, 2021 г.

Содержание.

1. Аннотация
2. Пояснительная записка
3. Цель
4. Особенности методики развития гибкости и координации движений.
5. Вывод
6. Список используемой литературы.

1. Аннотация.

Данная методическая разработка рекомендована педагогам-хореографам и педагогам дополнительного образования хореографической направленности. Содержание разработки подобрано на основе многолетнего опыта работы в детском хореографическом коллективе.

2. Пояснительная записка

На занятиях спортивной хореографией одним из важнейших физических качеств является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены. В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по спортивной хореографии используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Данная методическая разработка помогает учащимся добиться желаемого результата.

3. **Цель** – развитие природных данных, исправление недостатков в телосложении учащегося (развитие гибкости и координационных способностей). Подготовка тела ребенка к выполнению поставленных задач.

4. Особенности методики развития гибкости и координации движений.

Одним из важнейших физических качеств в спортивной хореографии является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы (Т. С. Лисицкая, 1982 г.).

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в номерах, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982).

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство элементов в спортивной хореографии требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

Недостаточная подвижность в суставах - следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов (Д. Мавромати, 1972). Недостаточно высоко поднять ногу, а затем стремительно опустить ее вниз. Надо уметь держать ногу в высоко поднятом положении. Недостаточно сделать резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола, надо еще уметь после этого поднять туловище, не опуская ногу. Таким образом, в тесной связи с развитием гибкости необходимо развивать силу мышц-антагонистов.

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) (Л.П. Матвеев, 1991).

Благодаря ей облегчается выполнение всех видов упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает телу *пластичность, мягкость, изящество*.

Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов.

Различают *активную и пассивную гибкость*. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую учащиеся могут проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом (Л.П. Орлов, 1973).

Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению) (Б. А. Ашмарин, 1990).

Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии *активной и пассивной гибкости*.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по спортивной хореографии используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Рассмотрим необходимый **комплекс упражнений для 1 года обучения:**

- упражнение «Кошка», «Крокодильчик»;
- лежа на спине колени подтянуть к груди;

- лежа на спине колени положить в сторону, плечи от пола не отрывать, тоже в другую сторону. Счет до 10.
- сидя (тоже стоя) наклон – 10 счетов, достать носки – 10 счетов, ладони на пол 10 счетов
- лежа на спине, руки в стороны – правым коленом потянутся влево в сторону, тоже в другую сторону;
- лежа на спине – колено подтянуть к груди руками, выпрямить ногу, прямую ногу потянуть к груди, положить прямую ногу скрестно, руки в стороны, плечи от пола не отрывать;
- лежа на животе, рукой скрестно потянуться к ягодице;
- упражнения «Корзинка».

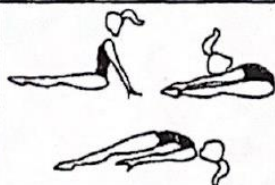
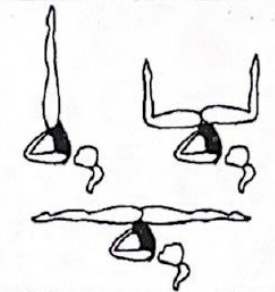

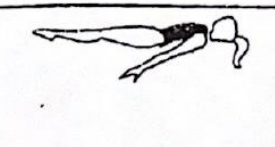
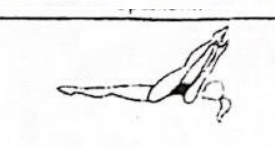
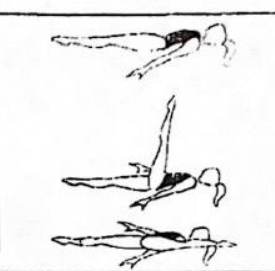
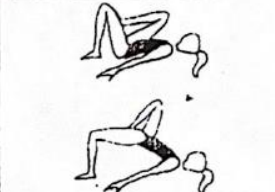

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая, 1982).

Выделяют также *общую и специальную гибкость*. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия (Б.А. Ашмарин, 1990).

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того, чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной- 10-14 лет (В. И. Филиппович, 1971).

Теперь рассмотрим необходимый комплекс упражнений для 2-го и 3-го года обучения.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1	1-32	И.п. – упор стоя на коленях; 1-2 – спину вверх "кошечка"; 3-4 – прогнуться; 5-6 – переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 – вернуться в и.п.; через обратную волну; 9-16 – 8 раз подняться на подъемах.		Голову вниз, назад. Смотреть прямо, подниматься высоко.
2	1-32	И.п. – тоже; 1-2 – мах назад правой (левой); 3-4 – мах другой ногой; 5-6 – мах в сторону; 7-8 – другой ногой.		Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3	1-16	И.п. – упор сидя сзади; – работа стоп: на себя, от себя; – круговые движения стопами наружу (через 1 позицию).		

4	1-16	И.п. – тоже; 1-2 – наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4 – лечь, прогнуться.		Таз поднять как можно выше.
5	1-16	И.п. – стойка на лопатках; 1 – развести ноги в поперечный шпагат; 2 – согнуть в коленях; 3 – в шпагат; 4 – и.п.		Таз не опускать, Ноги в шпагат на «бросать», а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6	1-32	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь «в шпагат»; – наклон вправо; – наклон влево; – наклон вперед.		Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
7	1-32	И.п. – лежа на спине; 1-7 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в «шпагат» за ухо;		Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выверотно от бедра, стопа верхней
		8 – и.п.; 9-16 – то же с другой ноги.		ноги – по 1-ой позиции.
8	1-32	И.п. – тоже; – нога вверх, в шпагат; – отвести ногу в сторону, – через сторону в и.п.; – то же другой ногой.		Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
9	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; – поднять туловище вверх (прогнуться), колени отвести в сторону.		Поднимать туловище как можно выше.
10	1-16	И.п. – лежа на спине, поднять правую вверх; 1 – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед; 2 – и.п.; 9-16 – то же с другой ноги.		Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз.

11	1-16	И.п. – лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 – круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 – тоже другой ногой.		Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте круг только ногой.
12	1-8	И.п. – лежа на спине, нога вверх, в хвате руками. 1 – поднимание нижней ноги к верхней; 2 – и.п.; 9-16 – то же другой ногой; 17-32 – то же упражнение только без помощи рук.		Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой.
13	1-32	И.п. – тоже, руки вверх 1-2 – поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу; 3-4 – и.п.; 5 – поднять ноги; 6 – развести в поперечный шпагат; 7 – поднять ноги; 8 – и.п.		Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать Во время выполнения шпагата – акцент на сведение.

В спортивной хореографии физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств.

Одним из таких качеств являются координация движений.

Координационные способности - представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин, 1990).

В общем виде под *координационными способностями* понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Координационные способности включают в себя:

- ориентацию в пространстве;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Одним из факторов, влияющих на способность сохранять устойчивое положение тела, является уровень развития физических и координационных качеств. Способность удерживать равновесие также зависит от уровня развития подвижности в суставах. Чем выше степень подвижности (в определенной мере), тем легче обеспечить рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и таким образом управлять устойчивостью.

Ритмичность также имеет определенное значение в устойчивом положении тела, обеспечивая равномерное распределение и перераспределение мышечных усилий. Она обуславливает оптимальное соотношение отдельных частей двигательного действия, их непрерывность в течении заданного времени, а также характер, согласованность и амплитуду отдельных движений. В любом упражнении есть определенная

продолжительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамика). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Их оптимальное сочетание обеспечивает гармонию движений. В этом случае наблюдается чувство ритма ходьбы, бега и т.д., что невозможно без устойчивого положения тела.

Один из факторов, повышающих способность сохранять равновесие, является психологический настрой и эмоциональное состояние. Высокий уровень психологической подготовки способствует уравниванию нервных процессов - важного условия устойчивого положения. Положительные эмоции также способствуют повышению работоспособности, мышечной активности и, следовательно, более эффективному сохранению равновесия тела и его отдельных звеньев.

Критерии оценки устойчивого положения тела следующие:

- пространственная оценка и самооценка расположения звеньев тела при сохранении отдельной позы: в движении и в сочетании с другими видами двигательных действий;
- степень соответствия оценки и самооценки расположения звеньев тела;
- степень устойчивости тела после отклонения от основного положения в пределах 5-10-15°;
- степень устойчивости тела при дополнительных движениях (головой, руками и т.д.);
- степень устойчивости тела в определенной позе;
- степень устойчивости тела при различных способах перемещения в пространстве (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах и др.);
- степень устойчивости тела в различных условиях опоры: повышенная, наклонная, упругая, мягкая, жесткая и т.д.;
- степень устойчивости тела в безопорном состоянии;
- степень устойчивости тела до нагрузки (начала занятия), в середине занятия и после нагрузки;
- степень устойчивости тела в сочетании с другими видами двигательных действий: вращениями, прыжками, поворотами.

Исходя из выше изложенного, можно дать следующее определение данным критериям: равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

Для развития способностей сохранять устойчивость используем следующие упражнения:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой и на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой и на правой ноге;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие;
- вращение: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 360 градусов, разноименные от 180 до 360 градусов.

Исследования В.И. Лях показали, что способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве - по И.М. Сеченову), достаточно специфичны. Это способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения.

Объяснить наличие довольно широкого спектра так называемых простых способностей можно скорее всего тем, что управление движениями по различным параметрам осуществляется с помощью различных проприорецепторов.

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров основаны преимущественно на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятии, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми способностями; при малом моторном опыте ощущения и восприятия детей еще слишком грубы, не точны, плохо осознаваемы ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движения. По мере приобретения опыта ощущения и восприятия параметров выполняемых движений становятся более точными, отчетливыми и ясными.

В каждом виде физических упражнений мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер.

Это зависит от своеобразия координации движений, условий окружающей среды.

Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных, временных и силовых параметров движения, действий или деятельности в целом, основанные на точности и тонкости, специализированных восприятий ("чувств"), весьма разнообразны, носят специфический характер.

Вместе с тем данные способности изолированно встречаются крайне редко. К тому же они находятся в определенных связях с другими специальными и специфическими *координационными способностями*, а также с физическими и психологическими особенностями.

Эти связи обусловлены тем, что в двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс, в котором в единстве и тесном переплетении представлены различные ее компоненты: интеллектуальные (программирующие и смысловые), сенсорные, сенсомоторные и моторные (исполнительские, физические).

Способность точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений развивается прежде всего при систематическом применении обще- и специально-подготовительных координационных упражнений, методов и методических приемов развития специальных *координационных способностей*. Для повышения эффективности педагогического воздействия используют методические подходы, направленные на совершенствование этих способностей. Методы развития координационных способностей основаны на системном выполнении заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения двигательных действий или отдельных движений. Различают задания аналитические (избирательные) - на точность воспроизведения, оценки, отмеривания и дифференцирования преимущественно одного какого-либо параметра движения (пространственного, временного или силового) и систематические - на точность управления двигательными действиями в целом. Понятно, что такое разделение условно, ибо точность воспроизведения, оценки и т.п., скажем, пространственного параметра изолированно от точности воспроизведения, оценки и т.п. временного или силового признака движения не встречается.

В реальном процессе управления и регулирования движением эти виды точности всегда выступают в органическом единстве. Поэтому, хотя и возможно преимущественное дифференцированное воздействие на улучшение точности одного какого-либо параметра

движения, обязательной является установка на достижение точности выполнения двигательного действия в целом (В.И. Лях, 1989).

5. Вывод

Существует множество факторов, повышающих способность развивать гибкость и координационные способности детей в любом возрасте, подбирая необходимый комплекс упражнений согласно возраста и физических возможностей каждого. Положительные эмоции также способствуют повышению работоспособности для достижения этих качеств.

6. Список литературы

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. — М.: Просвещение, 1990. — 287с.
2. Боброва Г.А. Искусство границ. — Ленинград: Детская литература, 1986. — 109с.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 193с.
4. Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. М.: Прогресс, 1976. - 495 с.
5. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста.-М.: Физкультура и спорт, 1976. - 64 с.
6. Коренберг ВВ. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика, вып, 1 , 1986
7. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
8. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы "Аякс-Н", 1996. — 52 с.
9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231 с.
10. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999, - с. 25
11. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000. — 24 с.
12. Лях В.И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовке в спорте//теория и практика физической культуры. №8, 1989.-24 с.
13. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
14. Лях В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.-М.. ООО "Фирма издательства АСТ", 1998. — 272 с.
15. Мавромати Я. Д. Упражнения художественной гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1972. - 141с.
16. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб.для ин-ов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991 549 с.
17. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
18. Орлов Л.П. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1965. — 208 с.
19. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. М.: Физкультура и спорт, 1964. — 136 с.
20. Филин В.П. испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
21. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. Физкультура и спорт, 1965. — 334 с.