УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ТАМБОВСКОГО РАЙОНА

МБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества
Тамбовского района»

Научно - практическая конференция:
«Воспитание в контексте основных направлений развития системы дополнительного образования: от задач к решениям»

# Статья: Технология игрового стретчинга.

Балыбина Алла Владимировна, педагог
дополнительного образования МБОУ ДО
«ЦРТДЮ Тамбовского района»

Система Российского образования на современном этапе переосмыслила роль воспитания в организациях дополнительного образования, так как именно дополнительное образование обладает существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для индивидуального творческого развития детей с учетом их возможностей, способностей, помогая им в самоопределении, самореализации и самоутверждении. С 2021 учебного года во всех образовательных организациях Российской федерации введена для реализация Программа воспитания. Перед педагогами поставлена приоритетная цель- «воспитание всесторонне развитого человека, способного реализовать себя в современном обществе». Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного творческого совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, успешной социализации личности.

Танцевальное искусство кардинально изменилось: развиваются множество разнообразных видов танцевальных направлений, появляются интересные сложные техники, востребованы новые специальности (сценограф, специалист по танцевальной терапии), усилился интерес танцевальному искусству (СМИ, фильмы о танцах, познавательные и развлекательные программы, мировые танцевальные конкурсы, соревнования, реалити-шоу) т.е. появилось особое отношение к танцевальному искусству как к социальной деятельности: укрепляется социальное здоровье, формируется социальное поведение, возрастает социальная активность человека.

Перед педагогом-хореографом стоят специфические задачи воспитания- средствами танца сформировать моральные качества, черты характера, нормы поведения и общения, развить индивидуальные творческие возможности, укрепить здоровье, а проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся всегда была приоритетной и актуальной в работе педагога-хореографа.

Решать эту проблему помогает инновационная здоровьесберегающая технология игрового стретчинга. Игровой стретчинг-это хорошо организованная деятельность, когда учащиеся погружаются в атмосферу образной игры и показывают индивидуальные творческие возможности через систему нетрадиционных упражнений (поз), сюжетно – ролевых игр с элементами стретчинга, танцевальных этюдов, стретчинг-сказок (для дошкольников), что приводит к укреплению не только физического, но и психического здоровья детей. Обращаю внимание на то, что обычные физические упражнения отличаются от упражнений игрового стретчинга: физические упражнения требуют интенсивного напряжения, а упражнения игрового стретчинга не предполагают никакого напряжения, это системные медленные упражнения на реализацию игровых возможностей детей. Именно раннее освоение упражнений игрового стретчинга является первым шагом к успешному развитию способностей детей на занятиях хореографией, так как дети учатся запоминать последовательность движений, анализировать свои действия, фантазировать, выражать свои эмоции, чувства, образы через танец, музыку. Упражнения, связанные игровыми ситуациями, заданиями, составляют основу сюжетно-ролевых игр. Сюжетно-ролевые игры формируют личность ребенка, формируют навыки своим телом, («мышечная радость), снимают закомплексованность, высвобождает скрытые творческие возможности подсознания. Стретчинг – сказки (тексты сказок, с указанием упражнений, которые учащиеся должны выполнить), развивают активность, самостоятельность, ловкость, гибкость, выразительность, пластичность, координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других, воспитывают уважение друг к другу. Реализуя дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу « Премьера», педагог использует «рекомендованные для занятий картотеки: «Упражнения игрового стретчинга» (Складочка», «Перевесалки», «Змея», «Свечка», «Грустный медвежонок», Мельница», « Тянемся к солнцу», «Дятел», «Страус», «Павлин», «Белка», «Березка» с «велосипедом» и «ножницами», «Затяжка» …); «Сюжетно-ролевые игры» ( «Научи учить слепого», «На полянке на опушке», «Звериная зарядка», « Кто больше?», Я-чайник ); «Танцевальные этюды» ( « Утешение», « Баба Яга», "Соленый чай" и др.); Сказки» -( «Кнут - музыкант», «Королевич, который ничего не боялся», «Как звери филина лечили», «Золотая птица», « Два колдуна»…. и др.)» Тройслит, Е.М. https://uchitelya.com/

Так как технология игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений (ее можно применять с 4-х лет), педагог- хореограф обязан учитывать возрастные особенности при подборе материала к занятиям, музыкальных произведений. Алгоритм проведения занятия одинаков для любого года обучения: продолжительность занятия от 10 до 20 минут, выполняются 6-8 упражнений на различные группы мышц,

каждое упражнение удерживается 5-10-секунд, на каждом занятии применяются упражнения на все группы мышц и обязательное сочетание динамических и статистических форм работы. Занятия проводятся индивидуально, в парах, группах. Занятия игровым стретчингом способствуют развитию двигательных качеств, формированию у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни, поднимают эмоциональное настроение, формирует у детей мотивацию к творческой деятельности и личностному росту. Учащимся хореографической студии «Реверанс» системные занятия игровым стретчингом дают возможность в короткий срок и наиболее продуктивно осваивать сложные танцевальные элементы по дополнительной общеобразовательной программе « Премьера».

Подводя итоги, можно сделать вывод, что занятия стретчингом эффективно решают воспитательные задачи: способствуют профилактике асоциального поведения, воспитывают спортивный характер, развивает способность к эмоциональному самоконтролю.

Литература:

Современный танец в России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tangocity.spb.ru/sovremennij3.htm.

Тройслит, Е.М . Картотека упражнений игрового стретчинга. https://uchitelya.com/