Мастер-класс

«Теннисный мяч как средство для развития двигательно-координационных способностей детей на занятиях хореографии»

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую

связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

                                        Сталь Анатольевич Шмаков

**Сталь Анатольевич Шмаков** ([17 января](https://ru.wikipedia.org/wiki/17_%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F) 1931, [Новосибирск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%81%D0%BA) — [9 апреля](https://ru.wikipedia.org/wiki/9_%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F) 2000, [Липецк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%BA)) — советский учёный в области [педагогики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3), доктор педагогических наук, профессор ЛГПУ.

Основные труды по разработке теории досуга молодёжи и его педагогических основ, изучению игры как феномена культуры, концепции коллективной творческой деятельности школьников в сфере свободного времени. По его творческому проекту был создан Всероссийский [пионерский лагерь ЦК ВЛКСМ «Орлёнок»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%BA_(%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%8C)) (открыт в 1961)

**Цель**: Продемонстрировать опыт работы по применению теннисного мяча на занятиях хореографии.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с приёмами использования теннисного мяча на занятие хореографии
2. Обучить участников мастер-класса упражнениям с теннисным мячом.
3. Вызвать у участников мастер-класса интерес и желание использовать представленный опыт в своей работе.

Каждый из нас знаком с мячом. Мяч – универсальная игрушка, с которой мы соприкасаемся каждый день. Давно доказано, что игра с мячом активизирует весь организм, все анализаторные системы. (*Анализаторной системой называют* часть нервной системы, состоящую из воспринимающих элементов – сенсорных рецепторов (получающих стимулы из внешней или внутренней среды), нервных путей (передающих информацию от рецепторов в мозг) и тех частей мозга, которые перерабатывают и анализируют эту информацию.)

Использование теннисного мяча на занятиях хореографии полезны для развития двигательно-координационных способностей ребёнка:

1. это улучшение координации, что способствует улучшению общей координации тела и конечностей (работа с мячом требует точности движений и точного контроля);
2. это точность движений, что важно для выполнения сложных и точных движений в танце (практика с мячом может помочь повысить точность движений);
3. это развитие баланса, что влияет на уверенность в движениях и позволяет легче выполнять сложные танцевальные элементы (работа с мячом может помочь улучшить баланс и стабильность);
4. это синхронизация, что особенно полезно в групповых танцах (работа с мячом могут помочь развить способность к синхронизации движений);
5. это ритмичность, что способствует более выразительным и ритмичным движениям в танце (игра с мячом может помочь лучше ощущать ритм и музыку);
6. это улучшение реакции и скорости, что может быть полезно при выполнении быстрых и динамичных танцевальных элементов (работа с мячом развивает быструю реакцию и скорость движений);
7. это развитие моторики, что важно для детальной работы в танце (упражнения с мячом помогут развить мелкую моторику и точность движений);
8. это улучшение фокусировки и концентрации, что может перенестись на обучение танцевальным движениям (работа с мячом требует внимания и концентрации);
9. это тренировка рук и верхней части тела, что может быть полезным для танцевальных движений верхней половины тела (работа с мячом позволяет уделять внимание тренировке рук, плеч и верхней части тела);
10. это творческий подход, поскольку можно экспериментировать с различными движениями и комбинациями (использование мяча может стимулировать творческий подход к занятиям).

Прежде чем мы с вами перейдём к выполнению упражнений, я предлагаю посмотреть вам, как ребята из моего объединения работают с теннисным мячом.

А теперь всех желающих приглашаю попробовать выполнить данные упражнения.

Упражнения:

**Индивидуально.**

1. Подбрасывание мяча поочерёдно правой и левой рукой.
2. Подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и наоборот.
3. Подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и, наоборот, с добавлением хлопков
4. Подбрасывание мяча поочерёдно правой и левой рукой в движении.
5. Подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и, наоборот, в движении
6. Подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и, наоборот, в движении с хлопками

**Работа в парах (2 мяча).**

1. Бросаем партнёру мяч одной рукой, ловим от него другой рукой.
2. Бросаем партнёру мяч правой рукой, ловим левой, перекладываем (перебрасываем) в правую руку.
3. Эти же упражнения в движении.

**В группах (у всех по одному мячу).**

1. Одновременная передача меча соседу справа правой рукой, получение мяча от соседа слева левой рукой, перекладывание мяча из левой руки в правую руку. И наоборот.
2. Одновременная перекидывание меча соседу справа правой рукой, получение мяча от соседа слева левой рукой, перебрасывание мяча из левой руки в правую руку. И наоборот.

Мы с вами отлично поработали, осталось подвести итог нашего мастер-класса. Стоит ли включать упражнения с теннисным мячом в занятия для развития двигательно-координационных способностей детей, и какие задачи они решают.

Упражнения с мячом решают следующие задачи:

1. Развивают ловкость, координацию движений, пространственную ориентацию, глазомер, крупную и мелкую моторику, вестибулярный аппарат.
2. Развивают хорошую реакцию, наблюдательность и внимание
3. Развивают музыкальность, чувство темпа и ритма
4. Укрепляют мышцы и суставы.
5. Активизируют взаимодействие обоих полушарий головного мозга, что стимулирует мыслительный и творческий процесс.
6. Активизируют эмоциональное восприятие
7. Способствуют совместной деятельности учащихся на занятие, развитию их коммуникативных умений устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в коллективе, соотносить своё действие с действием партнёра.

**Сегодня на мастер-классе я предложила вам упражнения с мячом, которые можно использовать на любых занятиях, для любого возраста. Эти упражнения можно упрощать или усложнять в зависимости от контингента, пространственных и временных возможностей.**

**Благодарю за внимание!**