

# **Дистанционное обучение**

**Для родителей воспитанников младших и  
средних групп  
Танцуем дома**

**Подготовила педагог дополнительного образования Евдошенко А.А.**

# Как подобрать музыку для занятий

Если вы задумались о том, как учить ребёнка танцевать дома, то вам стоит иметь у себя на «вооружении» самые разнообразные музыкальные композиции. Потому что перед началом занятий, вы должны понять, какая именно мелодия подходит для вашего малыша в данный момент. — Сделать это несложно, достаточно просто обратить внимание на характер вашей крохи:



- Если ваш ребёнок подвижный, активный, постоянно что-то придумывает и не сидит на месте. То, и танцы должны быть соответствующие. — Вам стоит остановить свой выбор на весёлой, ритмичной композиции, под которую ребёнок сможет легко двигаться.
- Если же, наоборот, малыш предпочитает спокойные игры, больше времени проводит за малоподвижными занятиями, то и мелодия должна быть соответствующая. — Плавная, спокойная, например, вальс.
- Идеальным решением для любого случая станет выбор классической музыки. — Под неё можно двигаться в любом ритме, и плюс ко всему вы приобщите вашего ребёнка к высокому искусству.
- Для совсем маленьких детей, подойдут детские песенки. Они забавные и незамысловатые, под такие мелодии можно веселиться и разучивать простые танцевальные движения.



# Этапы подготовки к танцам

Как только вы определитесь с музыкой, вам нужно будет разучить с малышом несколько танцевальных движений. Движения для танцев на первом этапе должны быть просты и понятны для детей. Не нужно сразу браться за сложные и трудновыполнимые движения.

**Самые простые танцевальные движения, которые понравятся любому малышу:**

1. Попросите его положить руки на бока и двигаться то влево, то вправо. При этом на каждом повороте он должен слегка топать ножкой. Такой забавный и простой танец повеселит вашего малыша и поможет ему разогреться перед началом занятий.
2. Ещё один несложный танец, который легко подойдет детям — яблочко. — Попросите вашего ребёнка прыгать по очереди то на левой ноге, то на правой. При этом ему нужно разводить руки от груди в разные стороны.

*Как только ваш ребёнок закончит танцевать обязательно похвалите его. — Дети очень любят слышать похвалу, после ласковых слов они стараются ещё больше. Поэтому не скупитесь на добрые слова.*

# Танцы под музыку

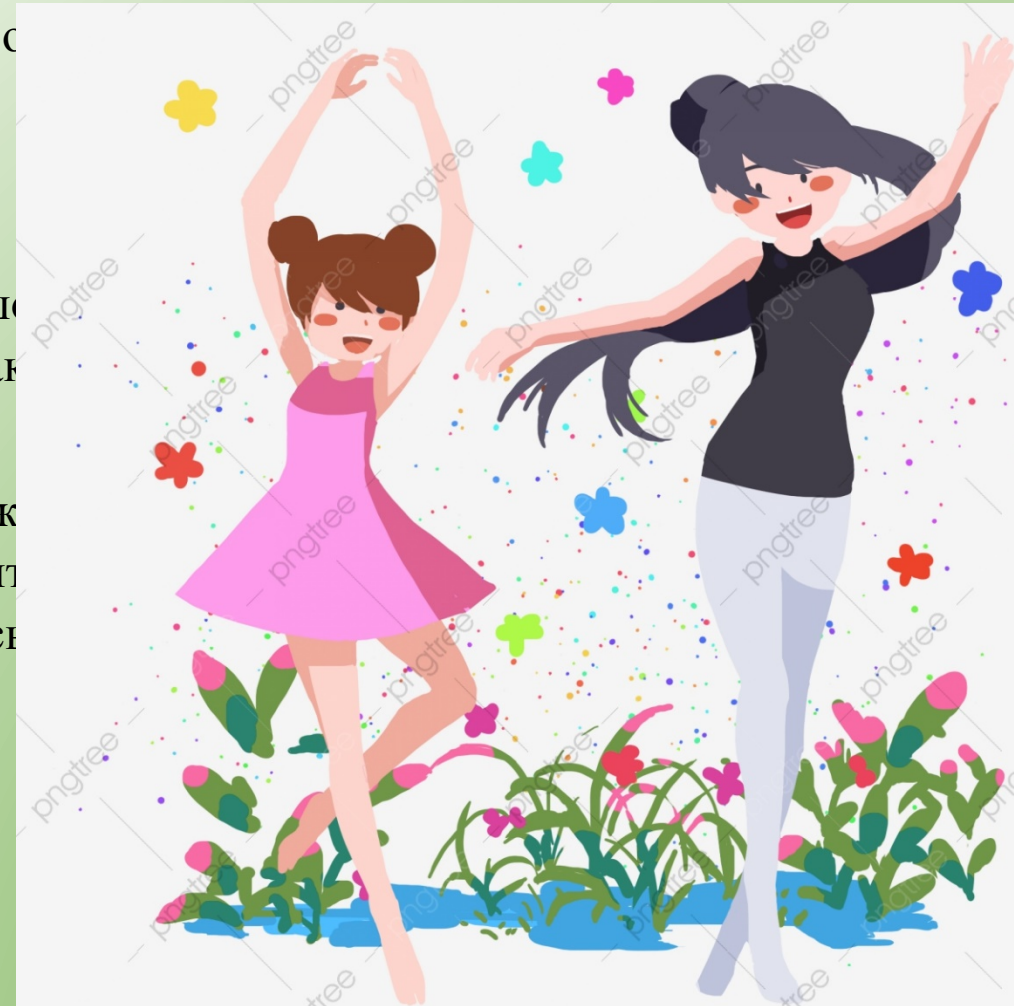
Как только вы разучите несколько простых танцев, нужно начинать танцевать под музыку. К этому моменту малыш разомнёт мышцы и ему будет намного легче двигаться. Возможно, что с первого раза у него не получится попадать в ритм, но не стоит расстраиваться, — после нескольких тренировок и он будет легко в него попадать. Попробуйте использовать несколько музыкальных композиций, под один танец. Потому как неправильно подобранная музыка может все испортить.



**Позвольте вашему малышу поэкспериментировать и подвигаться под музыку так, как ему хочется.** Сначала, конечно, он будет баловаться и носиться по квартире, но ему очень скоро это надоест и он начнёт стараться.

**Вы тоже можете поучаствовать в его игре и составить ему компанию.** Например, возьмите яркие ленты и включите лёгкую, не очень ритмичную музыку. Затем покружитесь вместе с вашим малышом, размахивая ленточками. Вот увидите, он будет стараться попасть в такт музыке, а это отличная тренировка перед занятием танцами.

Прежде чем отдавать ребёнка в танцевальную школу обязательно нужно позаниматься дома. Только вам под силу привить малышу чувство ритма и стиля с самого детства. Поэтому проявите терпение и позанимайтесь со своей крохой. Возможно, что в будущем из него вырастет профессиональный танцовщик, который будет радовать своим творчеством весь мир. Кто знает!





# Упражнения для малышей



# Растяжка

Большинство малышей удивительно гибки. Поскольку гибкость уменьшается с возрастом, обучение ребенка растяжке своего тела в раннем возрасте может побудить его сохранить гибкость и в будущем.

Простые растяжки для малышей:

- касания пальцев ног: нужно показать, как сидеть на полу и тянуться к пальцам ног (при этом колени не должны сгибаться);
- разгибание ног: нужно показать малышу, как лежать на одном боку и удерживать одну ногу в воздухе (не сгибая колени и вытягивая «носочки»);
- раздвигание ног: попросить малыша сидеть на полу с раздвинутыми ногами в положении ноги врозь (при этом не нужно форсировать достижение идеального шпагата).



# Скачки и прыжки малыша

Малыши любят «вызовы». Поскольку прыжки и скачки – это навыки, чтобы освоить их, ребенку наверняка понравится пытаться оторвать ноги от пола.

Креативные идеи для прыжков:

- дружелюбные лягушки: нужно сказать ребенку, чтобы он притворился лягушкой и попрыгал по комнате на четвереньках
- детеныши: пусть ваш ребенок представит, что он кенгуренок, при этом нужно продемонстрировать ему, как подпрыгивать с пола обеими ногами;
- попкорн: пусть ребенок представит, что он — зерно попкорна которое вот-вот лопнет внутри микроволновки. Нужно сосчитать до трех вместе, а затем начать прыгать вокруг, как свежее испеченные кукурузные зерна.



# Учимся маршировать

Если малыш любит топать ногами, нужно показать ему, как ходить подобно солдату. Марширование – это одно из ранних навыков, которым обучаются на уроке для начинающих. Пусть ребенок сосредоточится на том, чтобы поднимать свои ноги как можно выше.



# Учимся тянуться

Подняв высоко руки ребенка, можно научить его тянуться и «удлинять» свое тело. Нужно поощрять его держать так руки как можно дольше.

Творческие примеры упражнений:

Деревья на ветру: можно сказать ребенку, чтобы он имитировал дерево, раскачивающееся на ветру, продемонстрировав ему, как можно поднять руки высоко над головой и покачиваться взад и вперед.

Цветочный сад: пусть ребенок представит, что он цветок, который должен расти и цвести в саду. Когда восходит солнце его лепестки раскрываются, а стебель тянется к небу. Пусть руки будут листьями, высоко поднимающимися и тянущимися к небу.



# Танцевальные позиции для малышей

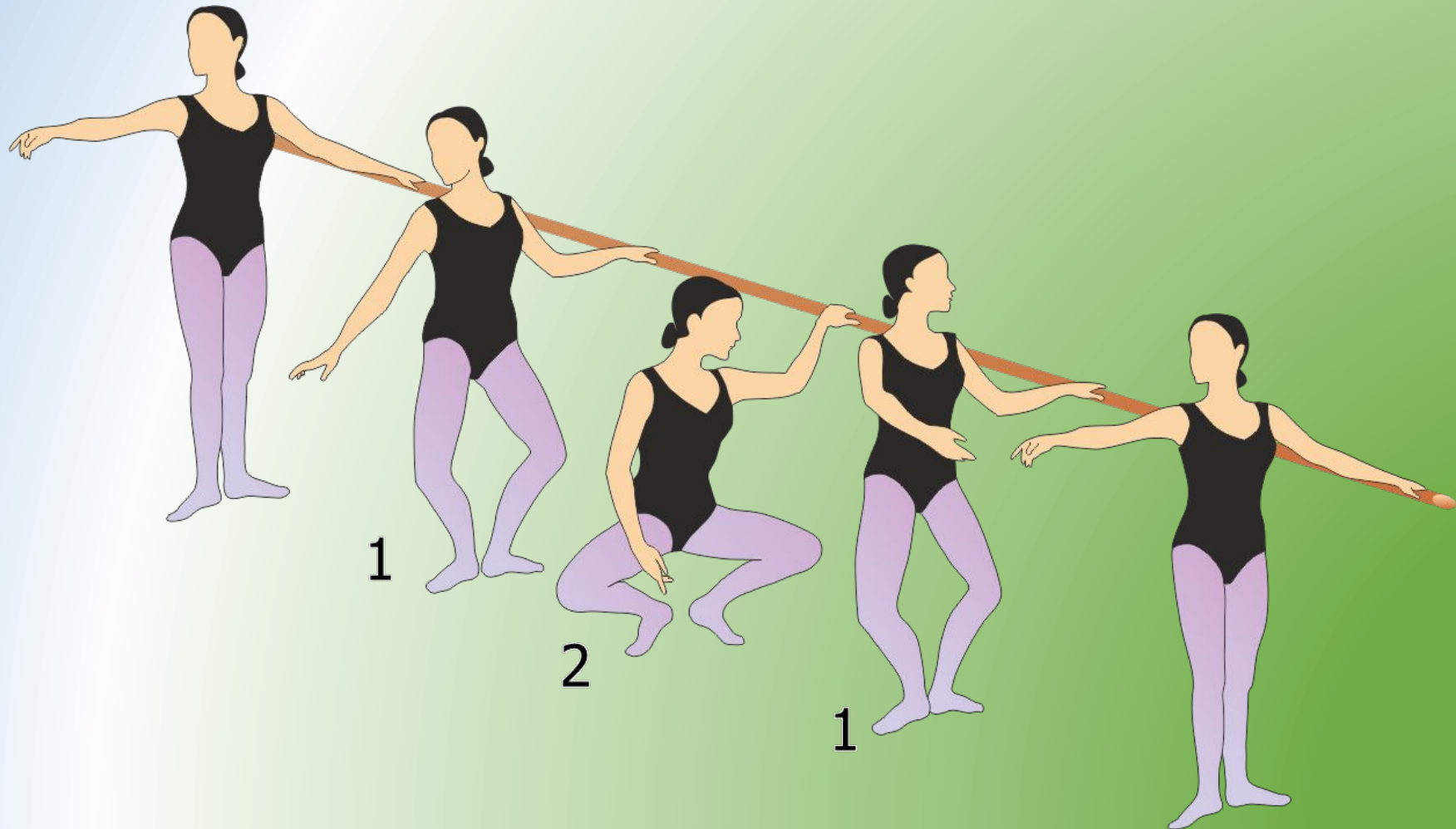
Никогда не рано начать изучать пять основных танцевальных позиций. Малыш может поставить свои ноги в первую и вторую позицию, но пока не стоит ждать слишком многого. Маленькие ножки сложно поставить «как нужно».

Можно взять маленький стул для ребенка, чтобы ему было легче. Начать стоит с первой позиции: сложить пятки ребенка вместе и развернув носки в стороны. После этого нужно посмотреть, как долго малыш сможет удерживать эту позицию. Когда он подрастет и научится лучше контролировать свои ноги, можно переходить к другим позициям. Довольно скоро он выучит все пять.



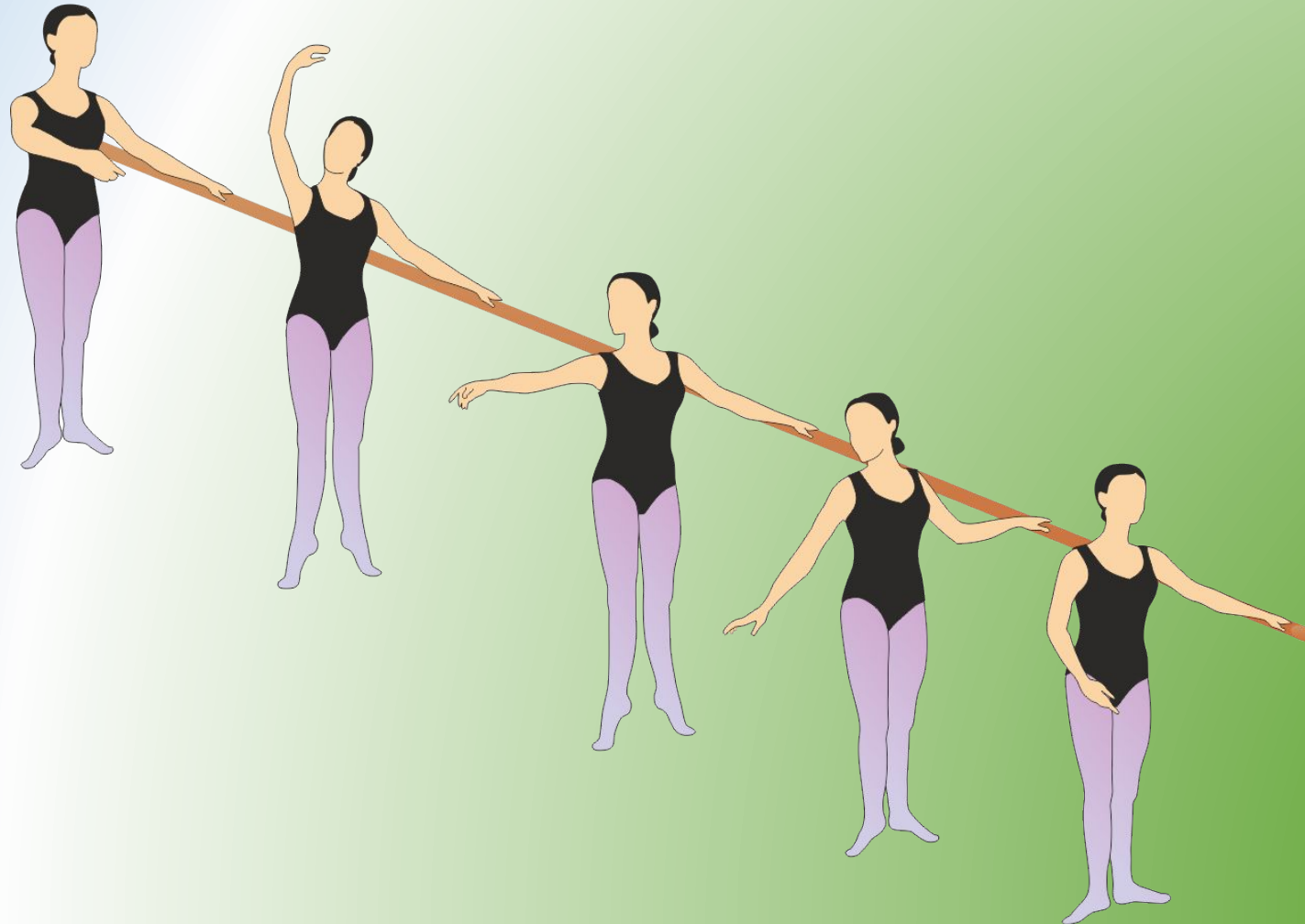
# Плие для малышей

Скорее всего, малыш сможет согнуть и выпрямить колени. В танцах сгибание колен называется «плие». Для начала пусть ребенок наклонится только наполовину к полу, потом можно показать ему настоящее плие.



# Подъем

Элевэ представляет собой подъем на подушечках ног. Нужно попросить малыша подняться на цыпочки. Подъем поможет ему развить мышцы в икрах и улучшить равновесие.



**Если хочешь воспитать  
успешную личность научи её  
танцевать**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**