

**Борисова Татьяна Викторовна**

педагог дополнительного образования

**Кулиева Ирина Михайловна**

методист

ГБУ ДО «Центр внешкольной работы с детьми

и молодежью «Академический»

г. Санкт-Петербург

## **ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ)**

*Аннотация:* в представленной работе рассматриваются вопросы многофункционального воздействия хореографических упражнений на организм ребенка. На основе многолетнего личного опыта, педагогом дополнительного образования систематизирован подход и разработана авторская методика укрепления здоровья естественными и доступными средствами.

*Ключевые слова:* укрепление здоровья, физическое развитие, дополнительное образование, учебное занятие, упражнения.

Воспитание здорового подрастающего поколения является сегодня одной из актуальных общенациональных задач российского государства, школы, семьи. Вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья рассматриваются не только в сфере охраны здоровья граждан РФ, но и являются приоритетными в системе общего, профессионального и дополнительного образования.

Ещё древнегреческий философ Сократ [7] рассуждал о пользе занятий гимнастическими упражнениями, укрепляющими здоровье, улучшающими аппетит и сон, формирующими подтянутую, пропорциональную фигуру, благородную осанку. В своем трактате «О пляске», греческий оратор, писатель и философ Лукиан [6] писал, что пляска упражняет тело исполнителя, дает силу, легкость, здоровье и гибкость.

Одним из основателей отечественной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафтом, именем которого назван Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья в Санкт-Петербурге, научно обоснованы вопросы взаимосвязи физического и духовного развития личности. В том числе в трудах П.Ф. Лесгафта рассматриваются вопросы значения двигательной активности ребёнка в укреплении здоровья посредством подвижных игр, обучения руководителей и организаторов физической подготовки для работы на детских площадках в Крыму [8].

Доктор медицинских наук, профессор М. В. Антропова [1] в своих работах раскрывает зависимость работоспособности школьника от состояния здоровья и уровня физического развития, поднимает вопросы режима дня для подрастающего поколения и учебных перегрузок.

Доцент кафедры валеологии и медицинской психологии Калужского государственного педагогического университета, педагог-балетмейстер А.А. Ивашковский в своей работе «Хореокоррекция» [4] исследует эффективность оздоровительного воздействия на учащихся методом хореокоррекции, рассматривает вопросы здорового образа жизни, значения двигательной активности в жизни человека.

Современная педагогическая деятельность диктует новые подходы к процессам обучения и воспитания подрастающего поколения, где большое внимание уделяется вопросам развития и укрепления здоровья. Так Е.Д. Кузнецова, в своем исследовании о концепции школьного здоровьесбережения цитирует слова выдающегося американского ученого, педагога, философа, профессора Джона Дьюи: «Если мы будем учить сегодня так, как мы учили вчера, мы украдем у наших детей завтра» [5].

Действительно, сегодня вопросы ослабленного состояния здоровья школьников являются всеобщей проблемой. Учебные перегрузки, переутомление, низкий уровень двигательной активности приводят к ухудшению здоровья детей. В этой связи, образовательный процесс в хореографическом коллективе в системе дополнительного образования имеет реальную возможность укрепления, и развития здоровья учащихся, поскольку сам процесс является оздоровительным.

В работе педагогом дополнительного образования детского Образцового коллектива Санкт-Петербурга студия танца «Глобус» ЦВР «Академический», Борисовой Татьяной Викторовной, рассматриваются процессы укрепления здоровья с помощью многофункционального воздействия хореографии на его организм. Традиционная педагогическая деятельность при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Магия ритма» (далее программа) по ритмопластике для детей 6–8 лет, обогащается посредством установления субъектно-субъектных отношений и оптимизации учебно-воспитательного процесса, что обеспечивает укрепление здоровья ребенка и развития его природных способностей.

Одной из особенностей дополнительного образования является тот факт, что на освоение дополнительной общеразвивающей программы любой направленности принимаются все желающие дети. Таким образом, в одной группе оказываются учащиеся, имеющие разный творческий потенциал и физические способности. В этой связи, внедрение в образовательный процесс педагогической технологии личностно-ориентированного обучения позволяет усложнять или упрощать задания с учетом физического развития и перспективой раскрытия творческого потенциала каждого учащегося, выбора его дальнейшего образовательного маршрута.

Изучаемый материал ориентирован на сохранение и укрепление здоровья ребёнка и выстраивается с учетом возрастных особенностей по принципу «от простого к сложному», что позволяет постепенно увеличивать нагрузку.

Программа реализуется в течение двух лет и предназначена для детей младшего школьного возраста. Этот период характеризуется активным формированием опорно-двигательной и дыхательной систем. Способность концентрации внимания у детей ещё развита слабо. Поэтому необходимый для хореографической деятельности комплекс упражнений проводится посредством разработанных педагогом игровых приемов и упражнений, разнообразных творческих заданий, под соответствующее музыкальное сопровождение.

Учебное занятие по программе состоит из трёх частей и включает разминку, партерную гимнастику и танцевально-игровые упражнения.

Разминка (различные виды шагов, подскоков, разнообразные виды бега) выполняет следующую роль:

- оказывает разогревающее воздействие на детский организм;
- подготавливает организм к более сложным заданиям последующих частей занятия;
- включает в двигательную деятельность;
- настраивает психологически на занятие;
- способствуют формированию навыков осознанного контроля за движениями тела.

Специально разработанные *приемы* для достижения необходимых результатов создают творческую атмосферу и делают занятие интересным. Так, упражнения «Шаги медвежонка», «Ванька-встанька» с переносом центра тяжести с одной ноги на другую развивают силу мышц нижних конечностей ребёнка, и одновременно способствуют формированию навыка концентрировать внимание на центре тяжести. При выполнении этого упражнения педагог целенаправленно прерывает исполнение учащихся по типу «Замри!» и контролирует умение ребёнка сосредоточить вес тела на одной ноге. Позже задание усложняется и по команде «Замри!», ребёнок должен не только встать на одну ногу, но и устойчиво стоять, закрепив корпус. Такой прием развивает у ребёнка силу мышц бедра, голени и стопы, укрепляет позвоночные мышцы, а также развивает координацию и умение контролировать свои действия.

Упражнение «Бег лошадки» развивает подвижность тазобедренного сустава и также формирует навык самоконтроля за своим исполнением. В данном случае прием «Замри!» позволяет ребёнку при переносе центра тяжести на одну ногу проконтролировать правильность исполнения высоко поднятого бедра и одновременно натянутого носочка у колена опорной ноги. Концертмейстер помогает ребёнку контролировать свои движения, сопровождая выполнение упражнений музыкальными акцентами. Детям нравится разминка и они с удовольствием выполняют её. Прыжки зайчат, игра в классики, подскоки с одновременными хлопками и другие разминочные упражнения наполняют ребёнка

положительной энергией, оказывают благотворное влияние на общее состояние организма: улучшают кровообращение, развивают дыхательную и опорно-двигательную систему ребёнка, его ассоциативно-образное мышление.

Партерная гимнастика является основной частью занятия и представляет одно из средств *здоровьесберегающих технологий*. Большое разнообразие физических упражнений, разработанных педагогом в игровой форме, доступны для выполнения каждому ребёнку и осуществляются из положений: сидя, лежа на спине, на животе, на боку. Задания направлены на развитие той группы мышц и связок, которые необходимы маленькому танцору: формирование мышечного корсета, эластичности связок, развитие гибкости тела, суставно-связочного и опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений построен на чередовании *напряжения* и *расслабления* мышц, выполняется как с левой, так и с правой части тела. Каждое упражнение служит выполнению определённой задачи, имеет название, и ассоциируются детьми с явлениями из своего жизненного опыта («Волна», «Рыбка», «Ножницы», «Мостик», «Берёзка», «Звёздочка», «Велосипед», «Корзиночка» и другие). Примером игрового задания для физического развития ребёнка представлено одно из упражнений партерной гимнастики – «Карандаш».

*Задачи:*

- развить силу мышц спины;
- развить гибкость тела;
- развить эластичность связок;
- развить чувство ритма;
- профилактика нарушения осанки;
- формировать навыки самоконтроля.

*Исходное положение:* упражнение выполняется сидя на коврик, 4-ая позиция рук. Руки на талии, 4 пальца вместе спереди, большой палец сзади, кисть лежит плотно, локти направлены в стороны, ноги вместе, колени втянуты, носочки вытянуты, спина ровная, подтянута, голова прямо, подбородок приподнят. На начальном этапе пауза для закрепления мышечного ощущения.

*Задание:* не сгибая колени (по возможности), взять двумя руками карандаш из коробки, которая находится впереди стоп, сесть в исходное положение, руки с карандашом подняты вверх, нарисовать карандашом на потолке 2 квадрата (или любую другую фигуру), вернуть карандаш в коробку и сесть в исходное положение.

*Музыкальный размер 2/4, 8 тактов.*

*Первый такт.*

«Раз», «И» – наклонится вперёд вытянуть руки, корпус постараться положить на колени (складка), взять карандаш, кулачки держим рядом.

«Два», «И» – пауза, лежим (ощущение не теряем).

*Второй такт.*

«Раз», «И» – сесть в исходное положение, руки поднять вверх, кулачки рядом (держим карандаш).

«Два», «И» – пауза, сидим, руки наверху, кулачки рядом.

*Третий, четвертый такт.*

«Раз», «И», «Два», «И» – рисуем первый квадрат.

*Пятый, шестой такт.*

«Раз», «И», «Два», «И» – рисуем второй квадрат.

*Седьмой такт.*

«Раз», «И» – наклониться к коробке с карандашами, положить карандаш.

«Два», «И» – пауза, лежим (ощущение не теряем).

*Восьмой такт.*

«Раз», «И» – выпрямиться, прийти в исходное положение.

«Два», «И» – пауза, сидим в исходном положении с подтянутым корпусом (ощущение не теряем).

Образные комментарии педагога о правилах исполнения («тянем карандаш выше к потолку», «карандаш прямой, поэтому локти и колени натянуты», «спина прямая») постепенно воспитывают у ребёнка собранность и умение контролировать собственную деятельность. Это улучшает качество выполнения упражнений и оказывает оздоровительный эффект на общее состояние организма. Музыкальное сопровождение создает творческую атмосферу и помогает

детям настроиться на выполнение задания. Дети с большим желанием выполняют комплекс партерной гимнастики, приобретают навыки управления собственной двигательной деятельностью, проявляют волевые качества, раскрывая при этом свои физические резервы.

Партерная гимнастика выполняет развивающую, тренировочную, обучающую и диагностическую функции.

Заключительная часть занятия проходит также в игровой форме. Поскольку сфера жизнедеятельности ребенка 6–8 лет происходит, прежде всего, в пространстве игры, ребёнок с удовольствием вступает в игровую деятельность, представляющую для него интерес.

Музыкальные игры, игры-путешествия, импровизационно-творческая деятельность, направлены на развитие двигательных и коммуникативных навыков ребёнка, танцевально-ритмической координации, творческого воображения и смекалки.

Среди таких упражнений: «Прогулка по сказочному лесу», «Пассажир и паровозик» «Лягушата и цапля», «Порхающая бабочка», «Делай как я», «Зеркало», «Стоп-кадр» и другие. Большинство игр включают различные перестроения, что способствует формированию у ребенка навыков ориентации в пространстве, работы в команде, взаимодействию с партнером. Темп и характер музыкального сопровождения задается в соответствии с поставленными педагогом задачами (быстро – медленно, легко – тяжело, задорно – грустно, отрывисто – слитно). Это способствует ритмизации и улучшению двигательных навыков, развитию художественно-творческих способностей детей, а также оказывает большое воспитательное воздействие: у детей формируется умение управлять собой, подчиняться установленным правилам игры.

Возможность выполнения ребёнком поставленных задач, которые постепенно усложняются, осмысление и рефлексия своей деятельности, поддержка и похвала педагога благоприятствуют желанию ребёнка самосовершенствоваться.

Способом трансляции приобретённого хореографического опыта перед родителями, друзьями, зрительской аудиторией, являются специально организо-

ванные педагогом учебно-воспитательные мероприятия: открытые занятия, отчетные концерты, традиционные праздники. Возможность исполнения детьми сольных танцевальных фрагментов в хореографических композициях, обеспечивают ребёнку удовлетворение от своей деятельности, дают веру в свои силы, мотивируют на творческую и физическую активность и самореализацию.

Представленный в данной статье материал не исчерпывает всю информацию по теме, а лишь раскрывает небольшую его часть. Организованный учебно-воспитательный процесс при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Магия ритма» в комфортной образовательной среде с применением современных педагогических технологий позволяет:

- оздоравливать детский организм и совершенствовать двигательные навыки ребёнка;
- укрепить опорно-двигательный и суставно-связочный аппарат ребёнка;
- развить мышечный корсет и координацию движений;
- выявить потенциальные возможности и физические резервы ребёнка;
- развить индивидуальные способности ребёнка;
- восстановить положительный энергетический тонус;
- получать детям удовольствие от двигательной деятельности, а в дальнейшем формировать потребность к здоровому образу жизни.

Двигательная деятельность на занятиях хореографии, систематические физические нагрузки, оздоравливают организм. Оптимизация учебно-воспитательного процесса, установление субъектно-субъектных отношений позволяют педагогу создать благоприятную образовательную среду, в которой рождаются таланты, развивается личность и растёт здоровое поколение. Как отмечают В.А. Елифанов, и Г.Л. Апанасенко: «Физическая активность – одно из неперемённых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение» [3, с. 69].

Хочется закончить статью словами В.В. Путина «Воспитание здорового поколения – стратегическая задача России» [2]. Учреждения дополнительного образования выполняют эту задачу посредством реализации дополнительных общеразвивающих программ.



### *Список литературы*

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1968. – 251 с.
2. Государственные гарантии и механизмы реализации демографической политики и воспитания здорового поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nirsi.ru/105> (дата обращения: 05.01.2024).
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко, М.И. Фонарев; под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
4. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы / А.А. Ивашковский. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2006. – 440 с.
5. Кузнецова Е.Д. Концепция школьного здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы / Е.Д. Кузнецова // Молодой ученый. – 2015. – №10.1 (90.1). – С. 10–12. EDN TUEJFR
6. Лукиан. Диалог «О пляске» / Лукиан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.balletmusic.ru/books/article/Lucian8.html> (дата обращения: 20.01.2024).
7. Ромм В.В. Секреты танцев Древней Греции (геометрический орнамент и танец) / В.В. Ромм. – Новосибирск: Трина, 1999. – С. 37–43.
8. Мутьев А.В. Реализация взглядов П.Ф. Лесгафта на физическое образование в процессе работы детских площадок для подвижных игр и упражнений в Крыму в начале XX века / А.В. Мутьев, О.Д. Чолаков, А.В. Иванов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-vzglyadov-p-f-lesgafta-na-fizicheskoe-obrazovanie-v-protssesse-raboty-detskih-ploschadok-dlya-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v> (дата обращения: 11.05.2024).