***Макарова Екатерина Владимировна,***

***Учитель физической культуры ГБОУ лицей №373 Московского района г.Санкт-Петербург.***

***Методическая разработка.***

***Реферат***

***Тема: Значение танцевальной подготовки для детей младшего школьного возраста.***

***Санкт-Петербург***

***2014***

***Значение танцевальной подготовки для детей младшего школьного возраста.***

***Эпиграфом к своему  выступлению я взяла слова французского писателя Андрэ Моруа:***

***«Жизнь – это постоянное изменение.***

***Как только движение останавливается, человек старится и умирает.»***

На современном уровне развития и компьютеризации учебного процесса в школе все актуальнее становится проблема, связанная с эмоциональным напряжением, которое отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности школьника: на учебу, общение (как с учителями, так и со сверстниками), на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Основной причиной возникновения данной проблемы является чрезмерная нагрузка в школе, а также очень высокий темп современной жизни, с которым справляется далеко не каждый.

Вынужденная статическая поза и длительная умственная работа во время занятий ведут к утомлению школьников, снижают уровень их работоспособности. Объясняется это тем, что «относительно однообразная работа вызывает длительное раздражение отдельных участков коры головного мозга. Вследствие этого наступает внутреннее охранительное торможение, которое ведет к снижению работоспособности детей». (Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева, 2005г.)

Вместе с тем необходимо отметить и одновременное нарастание общего мышечного утомления. «Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ухудшается экскурсия грудной клетки, что изменяет частоту и глубину дыхательных движений, нарушает поступление кислорода к внутренним органам, мышцам, головному мозгу, появляются предпосылки к нарушению осанки» (Е.Г.Сайкина,Ж.Е.Фирилева-2005г.)

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что нашим школьникам по окончании учебного дня просто необходима как физическая, так и эмоциональная разрядка. На мой взгляд, одной из наиболее увлекательных и универсальных областей, оказывающих огромное воздействие на укрепление здоровья школьников, являются танцы. Именно поэтому мы решили рассмотреть данное направление – ведь состояние здоровья подрастающего поколения в наших руках.

**История появления танца** уходит своими корнями глубоко в древность. Самые первые известные человечеству танцы – это ритуальные танцы, которые появились еще в то время, когда люди жили племенами, и все самые важные события, а именно охота, война или любовь, воплощались в ритуальных танцах.

Следующий этап **истории возникновения танца** – это так называемый греко-римский период. Древние греки вкладывали в понятие **танец** гармонию. Греки считали танец одним из «основных инструментов обработки души человека» (Бекина С.И., Ломова Т.П., 1893). Костюмированные танцы данного периода явились началом появления балета и разнообразных танцевальных шоу.

Американская танцовщица и основоположница [свободного танца](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) **Айседора Дункан в начале XX века создала новую концепцию танца, отличную от классической дворцовой хореографии. Танца, способного, как она считала, лечить и совершенствовать душу.**

Айседора Дункан перечеркнула все условности классической школы, сняв с балерины пуанты и предложив почувствовать энергию сцены босыми ногами. Она отказалась от пачки, надела тунику: тело, не зажатое в корсет, дышит, живет, танцует. «А танцевать надо с душой и душою. Именно человеческое тело способно уловить и передать дуновение ветра, мятеж морских волн, раскаты грома и сияние солнца. Человек в танце — это продолжение существования природы, во всем ее величии и мельчайших проявлениях. Тело танцора — это просто светящееся проявление его души.» (Касаткина Т.С. «Айседора» 1992г.)

Сегодня открываются и новые возможности хореографии Дункан. Тело и психика взаимосвязаны, а отдельные изменения в сфере эмоциональной или мыслительной вызывают изменения во всех этих областях. Часто люди при высокой степени телесного напряжения не осознают свои чувства. «Мышечный зажим — это невыведенная эмоция, которая мешает человеку почувствовать себя целостной личностью. И если с помощью танца активизировать тело, освободить напряжение, то и освободятся, а значит, обострятся чувства. Совершенствуя координацию, достигая гармоничного владения телом, удается гармонизировать внутренний эмоциональный мир человека» (Касаткина Т.С. «Айседора» 1992г.)

Как это ни печально, но современные дети зажаты не меньше, чем в пуританские времена, хотя нынче и не носят корсетов. Сейчас дети проводят большую часть дня за партами и компьютерами. Это искажает их мускулатуру, грудная клетка не может нормально двигаться, человек не может нормально дышать… Надо ли дальше продолжать эту полумедицинскую цепочку?

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является одной из актуальных, она привлекает внимание не только медиков, но и педагогов и родителей. Для поддержания психического и физического здоровья специалисты различных отраслей применяют разнообразные средства, среди которых особенное место занимают танцы. Танцы обладают положительным эмоциональным и физическим воздействием на ребенка.

Сегодня практически во всех странах мира существует танцевальная терапия. Ведь с помощью танца можно улучшать настроение, приобретать уверенность в себе, и даже лечить серьёзные заболевания. Но в первую очередь танец – это возможность познать собственное тело, научиться управлять им.

Результаты американских научных исследований показывают, что дети, занимающиеся в школе танцев для детей, развиваются гораздо быстрее и достигают больших успехов в развитии, чем их сверстники, не посещающие детские танцевальные студии . Большинство детских врачей по всему миру признают танцы для детей одной из лучших физических практик, рекомендованных детям.

У человека, который танцует, улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет. Различные движения заставляют трудиться все мышцы, что очень полезно для осанки. Одновременно тренируется и дыхание. Танцы особенно полезны тем, кто засиживается за письменным столом и жалуется на неприятные ощущения в позвоночнике, на боль в спине.

Танцетерапия - модное и едва ли не самое популярное ныне направление современной медицины. По мнению психологов, у каждого из нас есть «свой защитный панцирь из скованных мышц. Танцуя, человек освобождается от него, и душа его обретает гармонию.» (Эрна Грёнлюнд и Наталия Оганесян, 2004г.)

Если вспомнить великих танцоров, артистов балета, то в большинстве своем они живут исключительно долго и выглядят моложе своих лет. Как правило, любящие танцевать люди - это абсолютно счастливые люди, потому что они до глубокой старости молоды и душой, и телом.

Очень многие родители, выбирая для своего ребёнка занятия танцами, убеждаются, что ребёнок не только учится красиво двигаться и держать осанку, но и развивается духовно. Ведь танец – это именно тот вид искусства, который помогает ребенку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир.

Я являюсь преподавателем секции ***танцевальной гимнастики*** в Экономическом лицее №373 Московского района.

Эта разновидность танцев появилась значительно недавно. В 1997 году в Санкт-Петербурге был проведен первый открытый чемпионат по танцевальной гимнастике. Первое место заняла сборная команда академии физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, я являюсь участницей этой команды.

По правилам соревнований в композициях танцевальной гимнастики разрешается использовать любой танцевальный стиль в сочетании с элементами художественной гимнастики. Разрешается использовать как гимнастические предметы, так и декоративные - шарфы, гимнастические палки, шляпы и т.д.

*Отличительная черта этой программы заключается в объединении элементов танца с элементами художественной гимнастики, что позволило значительно расширить спектр технических средств в постановке танцевальных композиций и их выразительности. Дети, у которых недостаточно природных способностей для занятий художественной гимнастикой, могут успешно обучаться по данной программе. Она актуальна и для мальчиков, что неприемлемо для художественной гимнастики.*

*В программу  обучения секции танцевальной гимнастики входит:*

*-****Партерная гимнастика*** *- комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств.*

*-* ***Ритмопластика*** *- комплекс музыкально-ритмических упражнений направленный на формирование правильной осанки, равномерное развитие мышечного корсета, развитие координации движений и музыкального слуха.*

*-****Художественная гимнастика***

*-****Акробатическая подготовка***

*-****Танцевальная подготовка***

*Актуальность программы заключается в том, что занятия танцевальной гимнастикой способствуют укреплению здоровья и формированию красивой осанки. За счет увеличения скорости нервно-психических процессов развивается координация движений, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, быстрота реакции, расширяется представление о двигательных возможностях собственного организма. Развивается гибкость, подвижность в суставах, что является мощным профилактическим средством многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.*

*Исполнение танцевальных композиций предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей, ведь движения должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма, подчиняться характеру музыки.*

*Кроме того, танцевальная гимнастика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, гибкость и даже артистичность, поскольку в процесс обучения  входит  изучение простых танцевальных движений и постановка небольших танцевальных композиций. В процессе постановки участвуют не только преподаватель, но и дети. В результате происходит  общение ребенка в смешанном коллективе (особенно это важно для застенчивых детей).*

*Умение правильно и красиво двигаться придает чувство уверенности, повышает самооценку. Танцы являются эффективным средством организации досуга школьников, культурной формой отдыха, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни.*

*Желание детей заниматься в секции зависит не только от их интереса к учебному процессу, но и от его результата. Именно поэтому занятия не должны быть бесцельными, "для себя". В ходе занятий готовятся и ставятся танцевальные номера, с которыми ребята постоянно выступают на различных школьных праздниках. Выступления позволяют детям не только показать то, чего они уже добились, но и являются стимулом для продолжения занятий.*

***Таким образом, подводя итоги моего выступления, хочется сказать, что занятия танцами оказывают огромное положительное воздействие на ребенка!***

В процессе систематических занятий танцами дети приобретают стройную осанку, начинают легко и свободно двигаться, улучшается их координация движений. На занятиях танцами полезные навыки приобретаются естественно.

Танцы дают возможность обрести уверенность в себе, получить удовольствие от движения, а также способствуют духовному обогащению ребенка. Таким образом танцы - это одно из средств эстетического воспитания и формирования творческого начала в человеке.

Танцы предоставляют прекрасную возможность для выхода творческой энергии, положительно влияют на физическое развитие ребенка и дарят детям хорошее настроение!

***Список литературы:***

1Бекина С.И., Ломова Т.П. «Музыка и движение» 1983

1. М.Тобаас, М.Стюарт «Растягивайся и расслабляйся» 1994г.
2. С.С.Поляков «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2006г.
3. «Танц.терапия» Эрна Грёнлюнд и Наталия Оганесян, СПб 2004г.
4. Касаткина Т.С.(составитель) «Айседора» 1992г.
5. Варшавская Р.А.,Шишкарева Ю.Н. «Поэзия движения»,Лениздат 1987г.
6. Д.Я.Богданова «Занимательная психология спорта».Москва ФиС1993.
7. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева «Физкульт-привет» СПб. «Детство-Пресс»2005

# *Смотр-конкурс учителей физической культуры*

# *города Санкт-Петербурга.*

*УЧАСТНИЦА КОНКУРСА*

*Макарова Екатерина Владимировна,*

*Учитель физической культуры ГБОУ лицей №373 Московского района г.Санкт-Петербург.*

***Тема урока: Упражнения с гимнастической палкой для детей 2-3 классов.***

***Внеклассная работа-секция танцевальной гимнастики.***

***Основные задачи:***

***Образовательные задачи:***

1.Разучить движения с гимнастической палкой.

2.Научить занимающихся выполнять танцевальные шаги в сочетании с работой предметом (гимнастической палкой).

***Оздоровительные задачи:***

1.Способствовать развитию координационных способностей применительно к танцевальным движениям с гимнастической палкой.

2.Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и упражнений на релаксацию.

***Воспитательные задачи:***

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

2.Формировать умение общаться со сверстниками в совместной деятельности.

***Место проведения занятия:*** спортивный зал

***Время проведения:*** 16ч.30мин.

***Необходимое оборудование и инвентарь:*** гимнастические палки-12,

Гимнастические обручи-12 ,гимнастические коврики-12, магнитофон,

диски музыкальные.

***Дата проведения занятия:***  7 апреля 2014г.

***КОНСПЕКТ УРОКА по внеклассной работе.***

***Секция- танцевальной гимнастики.***

***Тема урока: Упражнения с гимнастической палкой .***

***Основные задачи:***

***Образовательные задачи:***

1.Разучить движения с гимнастической палкой.

2.Научить занимающихся выполнять танцевальные шаги в сочетании с работой предметом (гимнастической палкой).

***Оздоровительные задачи:***

1.Способствовать развитию координационных способностей применительно к танцевальным движениям с гимнастической палкой.

2.Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и упражнений на релаксацию.

***Воспитательные задачи:***

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

2.Формировать умение общаться со сверстниками в совместной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Части урока и их продолжительность*** | ***Частные задачи к конкретным видам упражнений*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Дози-ровка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| *Вводно-подготовительная часть урока.* | Организовать обучающихся к началу урока.  Ознакомить с условиями проведения урока.  Ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при работе с гим-настическими палками.  Содействовать формированию уме-ния договариваться в совместной деятель-ности,выслушивать мнения других,  использовать речь для регуляции своих действий.  Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма в активную двигательную деятельность. | Построение,сообще-ние задач урока.  Беседа:  Правила техники безопасности при работе с гимнастическими палками.  Ритмичная ходьба в обход зала в коло-  нне по одному с последующим перестроением в шахматном порядке.  Разминка с гимнастическими палками. | 2 мин.  3 мин.  10мин | Ученики выполняют строевые команды и контролируют свои действия согласно инструкции учителя.  Ученики ведут обсуждение по заданной теме,всту-пают в диалог с учителем и одно-классниками.Строят  высказывания .  Выполнять под счет и по распоряжению учителя. При построении соблюдать интервалы и дистанции в два шага.  Упражнения выполнять с максимальной амплитудой в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения. |
| *Основная часть урока.* | Содействовать развитию координационных качеств учащихся посредством выполнения танцевальных движений.  Содействовать формированию умения принимать инструкцию учителя и четко ей следовать.  Сформировать умение в выполнении танцевальной комбинации в сочетании с движением предметом  Содействовать развитию умения слушать и понимать музыку.  Содействовать развитию музыкального слуха учащихся посредством выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.  Содействовать развитию силы мышц спины .  Содействовать формированию мышечного корсета спины.  Содействовать  развитию умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  Содействовать проявлению активности в овладении двигательными навыками и умениями. | Подводящие танцевальные движения (упрощенный вариант).  Объединить разученные танцевальные движения телом и ногами.  Разучить движения с гимнастической палкой.  Объединить движения телом с движениями предметом в целостную танцевальную комбинацию.  Прослушать музыку и хлопками отразить ее ритм (просчитать по тактам).  Выполнить разученные танцевальные движения под музыку.  ***Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки***  1.И.П.-лежа на животе,руки наверх,  подняться в положение «лодоч-ка»,держать 3счета,вернуться в И.П.  2.И.П.-лежа на животе,палка сзади,зажата в локтях,подняться в положение «лодочка»,держать 3 счета-И.П.  7.И.П.-«корзинка»-  лежа на животе,  захват стопами палки;прогнуться в спине и потянуться руками наверх зафиксировав положение- держать 3 счета и по сигналу учителя вернуться в И.П.  В парах-стоя спиной друг к другу,палка сзади зажата в локтях.Глубокое приседание и выпрямление. | 15мин  5мин. | Движения выполняются под счет по показу преподавателя, а затем самос-тоятельно.  Упражнения выполняются под счет и по распоряжению учителя.  В положении «лодочка» ноги и руки прямые.  Выполнять с максимальной амплитудой.  Зафиксировать положение в самой высокой точке.  Приседание выполнять одновременно,  корпус держать ровно.  Пара-которая справится с заданием получает жетон. |
| *Заключительная часть урока.* | Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | .  Выполнение упражнений на релаксацию.  Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.Повторяют новые полученные знания.Обсуждают работу на уроке.  Оценивают свою работу на уроке,выслушивают оценку учителя. | До 3 минут  До 2 минут | Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений и ритме дыхания.  Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности. |