

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Методическая разработка на тему:

**«Физиологическое обоснование мотиваций у
девочек 8-11 лет к двигательной активности через
оздоровительно-коррекционные упражнения на
занятиях по хореографии»**



Автор-составитель: педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦДТ, Толстикова Диана Юрьевна

г. Темрюк,
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация.....	3
Введение.....	3
Актуальность темы.....	4
Проблема.....	5
Обоснование выбора темы.....	6
Цель.....	6
Задачи.....	6
Методические аспекты организации хореографического воспитания у детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии.....	6
Формирование мотиваций у девочек 8-11 лет к двигательной активности через оздоровительно-коррекционные упражнения на занятиях по хореографии.....	12
Физиологическое обоснование эффективности формирования мотиваций у девочек 8-11 лет к двигательной активности через оздоровительно-коррекционные упражнения по хореографии.....	19
Заключение.....	20
Список литературы.....	22

Аннотация

Данная методическая разработка посвящена развитию мотивации к физической активности у обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по художественной направленности (направление: хореографическое искусство). Она раскрывает одну из актуальных проблем современности. Мотивация человека это не врождённое свойства личности, а результат её формирования, обусловленный социальным окружением и характером деятельности. Может быть полезна педагогам по хореографическому искусству, работающим с детьми в дополнительных образовательных организациях.

Введение

Обращение к теме использования оздоровительных мероприятий в учреждениях дополнительного образования обусловлено осознанием негативных последствий влияния социально-экономического развития страны на здоровье подрастающего поколения. Возникли противоречие между низким уровнем физической подготовленности обучающихся и требованием общества к развитию у детей способности плодотворно работать, требует хорошего здоровья, физической подготовленности и проявления волевых качеств. Осложняются возможности и условия реализации основных задач физического воспитания обучающихся. Это обусловлено не только морфофизиологическими изменениями, претерпеваемыми юными людьми, но и снижением уровня их двигательной активности.

Современная наука, опираясь на новейшие достижения педагогики, видит в мотивации большие возможности. Перед педагогом по хореографии стоит задача обеспечить высокий уровень физической активности детей и подростков. Для этого необходимо, чтобы обучающиеся испытывали интерес к занятиям по хореографии, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества. Физическая активность обучающихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением хореографических упражнений. Другими словами, физическая активность на занятиях по хореографии характеризуется психической активностью ребенка. Исходя из этого, выделяют биологические и социальные факторы, обеспечивающие физическую активность обучающихся. К биологическим факторам относят:

- потребность в движении;
- потребность в сохранении здоровья.

К социальным факторам:

- особенности организации деятельности на занятиях;
- оценка деятельности другими людьми, прежде всего педагогом;
- интерес к занятиям;

- чувство удовлетворенности занятиями и истинные цели занятия хореографическими упражнениями.

Для поддержания активного интереса к хореографии обучающимся необходимо систематически давать соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного хореографического упражнения. Начиная обучение опорному прыжку, необходимо объяснять, что прыжок через коня это не самоцель, но что овладеть им очень важно, потому что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве. На занятиях по хореографии необходимо, чтобы ребенок брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. В этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям. При этом ребенку надо подбирать индивидуальные, доступные и посильные ему упражнения, задания, требования, то есть оптимальные режимы мотивации.

Актуальность темы

Интересы обучающихся к занятиям по хореографии бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развивать двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон хореографических занятий меняется и с хореографии вообще, то подростки занимаются хореографическими занятиями уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определенной профессиональной деятельности. И все эти аспекты необходимо учитывать.

Поддержание интереса и целеустремленности у обучающихся во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение, и на занятиях по хореографии. Когда обучающийся испытывает состояние удовлетворенности, происходит и формирование положительно-активного отношения к хореографическому искусству. Главными же причинами падения удовлетворенности от хореографических занятий многие ученые называют отсутствие эмоциональности, не интересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию таких занятий. Не удовлетворенные занятиями обучающиеся обычно ходят на них лишь потому, что этого хотят их родители и для избегания неприятностей. И напротив, обучающиеся, испытывающие

состояние удовлетворенности на занятиях по хореографии, работают на них ради своего физического совершенствования.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к хореографическим занятиям значительно возрастает, когда педагог и ученик добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для обучающихся младшего школьного возраста, так как они неспособны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

Проблема

На современном этапе развития образования остро встает проблема о формировании интереса у детей, способствующего развитию физической активности в целом. Дело в том, что уровень современного образования требует от обучающихся овладения довольно сложными теоретическими понятиями и идеями. А анатомо-физиологические особенности детей и подростков формируются в различные периоды онтогенеза, в том числе и функции органов, систем органов, и организма в целом, по мере его роста и развития. Функции данных особенностей на каждом возрастном этапе своеобразны. В этот период становления и взросления завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. К примеру, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и состоянии устойчивости к заболеваниям детского населения. По данным научных исследований более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания, либо занятиями хореографией, и может быть успешным при условии обоснованного применения средств и методов интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья [Лях, 2000].

Обоснование выбора темы

Здоровье нации - важнейшее условие ее благополучия. Здоровый человек обладает более высокой работоспособностью, производительностью труда, тем самым способствует увеличению экономических ресурсов общества. Всестороннюю полноту человеческой жизни как непреходящей ценности обуславливает здоровье. На современном этапе развития нашего общества остро встает проблема здоровья населения. Одно из центральных мест в общественном развитии занимает проблема формирования здорового поколения. Наиболее подверженным негативному влиянию социальной среды контингентом считается дети младшего школьного возраста. Хорошее здоровье в основном определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствие предрасположений к каким либо заболеваниям [Ермолаев, 1985].

Недостаток движений (гипокинезия) если он небольшой приводит к приостановке или снижению роста дееспособности организма, а если большой - даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям, занятия по хореографии являются средствами профилактики нарушений нормального физического развития.

Цель: физиологически обосновать рекомендации позволяющие повысить мотивацию к физической активности у девочек 8-11 лет через оздоровительно-коррекционную упражнения на занятиях по хореографии.

Задачи:

1. Изучить научно-теоретические аспекты мотивации к физической активности девочек 8-11 лет.

2. Выявить показатели, отражающие функциональную подготовленность и уровень мотивации у девочек 8-11 лет к занятиям по хореографии.

3. Разработать модель формирования мотиваций у девочек 8-11 лет к физической активности через оздоровительно-коррекционные упражнения на занятиях по хореографии.

4. Оценить эффективность использования оздоровительно-коррекционных упражнений при формировании мотиваций у девочек 8-11 лет к физической активности на занятиях по хореографии.

Методические аспекты организации хореографического воспитания у детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии

Подбор средств и методов хореографического воспитания определяется возрастными (анатома - физиологическими, психологическими и моторными) особенностям детей. Воспитание физических качеств в хореографическом направлении в младшем школьном возрасте имеет свои

особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором хореографических упражнений и методикой занятия. Физические качества на занятиях по хореографии совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в хореографическом искусстве в период возрастного становления организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение детей, новым движениям с развитием координационных способностей становится привлекательным и доступным. Дети плохо переносят однообразные танцевальных упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают обучающихся те хореографические упражнения, которые они могут быстро освоить. Выбирая тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт. Работая с детьми младшего школьного возраста, чаще пользуюсь методом целостного выполнения упражнения, при этом действия в начале упрощаю за счет второстепенных деталей и облегчаю путем замедленного выполнения, использование вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи и т.д. Большое место имеет применение игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить то или иное хореографическое упражнение, поддержать интерес детей при многократном выполнении того или иного упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств. Особую роль приобретают при работе с детьми специальные формы речевого воздействия педагога. Звучность команды, интонация, эмоциональная окраска речи сильно влияют на качество выполнения танцевальных упражнений детьми.

Огромное значение в осуществлении оздоровительных задач хореографического воспитания младшего школьного возраста имеют игры. Игры должны помогать нормальному росту, развитию, укреплению мышечной системы и формированию правильной осанки ребенка. Игры должны благоприятно влиять на нервную систему проявлять только положительные эмоции.

В дошкольном возрасте основным видом деятельности детей тоже является игра. Даже простейшие виды труда лучше и охотнее выполняются детьми, когда они облачаются в игровую форму. У детей младшего школьного возраста в этом отношении происходят значительные сдвиги. Хотя и теперь игра занимает заметное место (в период 8-11 лет), они начинают осознавать значение производительного труда, труда по самообслуживанию, помощи взрослым и стремятся к приобретению доступных для них трудовых умений и навыков. Вот почему так важно

расширять сферу трудовой деятельности обучающихся младшего школьного возраста, особенно её коллективных форм. Специфическим является то, что именно на основе включения обучающихся в учение и трудовую деятельность формируется осознание своих общественных обязанностей, складывается интерес и стремление к участию в общественной жизни.

Заметным своеобразием отличается нравственное развитие детей младшего школьного возраста. В их моральном сознании преобладают главным образом императивные (повелительные) элементы, обусловливаемые указаниями, советами и требованиями педагога. Их моральное сознание фактически функционирует в форме этих требований, причем при оценке поведения они исходят главным образом из того, чего не надо делать. Именно поэтому они замечают малейшие отклонения от установленных норм поведения и немедленно стремятся доложить о них педагогу. С этим же связана и другая черта: остро реагируя на недочеты в поведении своих товарищей, ребята зачастую не замечают собственных недочетов и некритически относятся к себе. Самосознание и самоанализ у детей младшего школьного возраста находятся на низком уровне, и их развитие требует от педагога внимания и специальной педагогической работы.

Поступки ребят этого возраста зачастую носят подражательный характер или вызываются импульсивно возникающими внутренними побуждениями. Это нужно учитывать в процессе хореографического воспитания. Весьма важно, в частности, развивать нравственное сознание детей и обогащать их яркими нравственными представлениями по различным вопросам поведения.

Сюжетное занятие – одна из организационных форм проведения занятий по хореографии, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения хореографических упражнений. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям ребенка, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений по хореографии, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков. Применение серийно-поточного способа выполнения упражнения позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект. Следует учитывать, что физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций в соответствии с научными выводами не дают достаточного эффекта. Тренирующий эффект (адаптация к физической нагрузке на хореографических занятиях) у детей 8-11 лет обеспечивается при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 в мин.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы и

специальные тесты. Большое значение в повышении уровня физического здоровья имеет комплексная оценка уровня здоровья по Белову В.И. Показатели физического состояния, переведены автором в баллы, для определения уровня здоровья необходимо определить баллы четырех модулей таблицы и найти средний бал. Методом арифметического сложения, который и будет являться показателем общего уровня здоровья:

- 6 и более баллов - оценивается как превосходения уровня здоровья;
- 5,0- 5,9 баллов - высокая степень надежности;
- 4-4,9 баллов – риск возникновения различных заболеваний;
- 3-3,9 баллов - состояние предболезненное при котором органы и системы работают с большим напряжением и необходимо разработать индивидуальные методики оздоровления;
- 2-2,5 баллов – уровень здоровья очень низкий необходимо пересмотреть образ жизни и двигательный режим. Выработать методы оздоровления;
- 2 и менее баллов – уровень здоровья очень низкий, необходимо медицинское обследование [Лях, 2000].

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании предъявляет высокие требования к педагогам дополнительного образования художественной направленности в направлении «хореографическое искусство». Непосредственная педагогическая деятельность требует от педагога не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательности действий. Главной особенностью педагогов-хореографов является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность обучающегося. Педагогическая деятельность педагога состоит из определённых элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру. При этом каждый ребенок должен:

- систематически посещать учебные занятия по хореографии в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней зарядкой;
- активно участвовать в массовых оздоровительных физкультурных мероприятиях и акциях в учебной группе, а также в творческих конкурсах и фестивалях.

Успех педагога зависит и от того, каким будет контакт между ним и учеником. В работе с детьми педагог должен уметь чётко и грамотно выражать свои мысли, внимательно наблюдать за учебной группой, чувствовать её и находить с ней общий язык, правильно использовать наглядные пособия и иллюстрировать материал. Для успешной работы каждый педагог должен:

- чётко, ясно и грамотно излагать свои мысли;

- иметь представление о содержании и объёме материала, преподаваемого по смежным дисциплинам, и о месте хореографического искусства в общей системе подготовки специалиста;
- вести научную работу и владеть суммой практических навыков, необходимых специалисту для ведения учебной дисциплины;
- знать современный уровень науки и текущую литературу в объёме практических занятий;
- представлять общее развитие и тенденции в направлении «хореографическое искусство».

В хореографическом воспитании необходимо делать акцент на двигательной деятельности самого ребенка, который собственными интеллектуальными, духовными и физическими усилиями осваивает накопленный человеческий опыт. Поскольку мера активности детей в совершении этой деятельности, являющейся естественной и неотъемлемой частью их жизни, будет иметь различные показатели, то темпы и результаты их личностного развития тоже окажутся разными.

В процессе усвоения программного материала у обучающихся формируется целостное представление «о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы». Цели хореографического воспитания конкретизируются в задачах оздоровительного, образовательного и воспитательного направления, в том числе и патриотического.

К задачам оздоровительного направления относятся профилактика заболеваний и укрепление здоровья ребенка, совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения, предупреждение различных нарушений осанки, плоскостопия.

К задачам образовательного направления относятся формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, развитие основных двигательных качеств и способностей, создание представлений о пользе занятий хореографическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

К задачам воспитательного характера относятся формирование интереса и потребности в организации самостоятельных занятий хореографическими упражнениями, воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, любви к Родине.

Тем не менее, эффективность решения учебно-воспитательных задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности по хореографии во многом определяется тем, насколько полно реализуются она на практике.

Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства

детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме ребенка.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство обучающихся находится в статическом положении (сидя). Обучающимся не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом, либо за экраном смартфона. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма ребенка, особенно сердечнососудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечнососудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях хореографией, либо спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние хореографических занятий на укрепление здоровья. Мышцы составляют от 40 до 56% массы тела человека и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья, если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы хореографические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. В высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Педагоги-хореографы должны способствовать приобщению к здоровому образу жизни детей, чтобы это, в свою очередь, предотвращало распространение у них вредных привычек и факторов риска для физического, нравственного и духовного здоровья. Отсюда становится очевидным, что

главный резерв сохранения и укрепления здоровья обучающихся - это обучение их здоровому образу жизни.

Обобщая литературные данные, можно заключить, что улучшения функционального состояния можно ожидать только при комплексном воздействии на социальные, психические и физические аспекты здоровья детей младшего школьного возраста. При этом методика проведения коррекционно-профилактических мероприятий должна быть ориентирована на формирование готовности детей 8-11 лет к использованию средств в оздоровительных целях. Это позволит повысить качество жизни детей младшего школьного возраста и успешно адаптироваться к школьным нагрузкам, а также повышает их творческие способности.

Развитие духовно и физически здоровой личности становится в последние десятилетия предметом многочисленных исследований в области педагогики и медицины. В настоящее время крайне важным является формирование у самих педагогических работников системного видения проблем теории и практики воспитания в дополнительном образовании, обучения и оздоровления детей младшего школьного возраста. В связи с этим все настойчивее ведется поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье. Понимание и овладение основами здорового образа жизни, обеспечивало бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья детей. Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.) которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия хореографическое воспитание занимает важное место.

Формирование мотиваций у девочек 8-11 лет к двигательной активности через оздоровительно-коррекционные упражнения на занятиях по хореографии

Разработанная мною дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографический ансамбль «Юность»» способствует мотивации к физической активности девочек 8-11 лет через оздоровительно-коррекционные упражнения на занятиях по хореографии. Программа рассчитана на проведение занятий в течение всего учебного года и включает ряд занятий с оздоровительно-коррекционными упражнениями по хореографии. Эти упражнения направлены на профилактику отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата. Для выработки правильной осанки и профилактики её нарушений систематически, не менее 3-х раз в неделю обучающиеся должны тренировать мышцы спины и живота. Упражнения включают в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, и занятий по хореографии.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе "ласточка" или "рыбка" на животе. Для девочек 8-11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5 - 2 мин.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сидя (темп выполнения 15 -16 раз в мин). При нормальном развитии брюшного пресса девочки 8-11 лет выполняют это упражнение 15-20 раз в минуту.

Упражнения для развития статической выносливости мышц должны выполняться в статическом режиме, т.е. мышцы должны напрягаться и удерживаться в этом состоянии 5-7 сек, затем необходимо сделать паузу для отдыха в течение 8-10 секунд и повторить упражнение 3-5 раз. Затем нужно выполнить другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения нужно усложнять за счет изменения и т.п., используя различные положения рук, ног, применяли отягощения (палки, гантели, мячи), увеличивая числа повторений до 10-12 раз. Статические упражнения нужно чередовать с динамическими упражнениями. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота - лежа на спине, животе.

Разработанная мною комплексная методика профилактики нарушения осанки у детей младшего школьного возраста:

1. Профилактика заболеваний. Своевременное выявление и лечение заболеваний обмена, нервной системы, внутренних органов, коррекция ортопедических дефектов являлась важным звеном в сохранении и восстановлении осанки. Использование в комплексе профилактических мероприятий закаливание. Оно повышает устойчивость детей к заболеваниям и стрессам, способствует укреплению здоровья, нормализации мышечного тонуса.

2. Рациональная физическая активность. Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста предполагает, прежде всего, достаточную физическую активность ребенка, продолжительность статических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы. При организации игр, занятий, необходимо требовать, чтобы дети вырабатывали привычку стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо. При проведении утренней гигиенической гимнастики, занятий по хореографии, подвижных игр - рекомендуется включать упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, ягодичных мышц. После сон часа (дома) рекомендуется выполнение одного - двух упражнений, формирующих правильную осанку.

На своих хореографических занятиях я приучаю девочек стоять прямо, не сутулиться, не стоять на полусогнутой ноге с наклоном, не прогибаться

чрезмерно в пояснице. Для этого положение прямостояния включаю в подвижные и малоподвижные игры, в хореографические упражнения, как исходное положение.

3. Ортопедический режим. Важно выработать у детей привычку сидеть с прямой спиной. Такая задача имеет решение лишь при одном условии: ребенку должно быть удобно. Для этого высота мебели должна соответствовать росту ребенка. Высота сиденья стула определяется расстоянием от пола до оси вращения коленного сустава, высота столешницы - на 1-2 см выше уровня локтевого отростка свободно опущенной руки сидящего ребенка. Важно соблюдать отрицательную дистанцию сидения, когда сиденье стула частично заходит под поверхность стола. Это позволяет удобно положить предплечья на стол и приблизить объект рассмотрения к глазам. При работе с книгой желательно использовать подставку. Если в силу внешних или внутренних причин у ребенка уже появились проблемы с осанкой, рекомендуется использовать более комфортную посадку при работе сидя. Для этого на сиденье стула устанавливают подставку, скошенную под углом 15 градусов. На столешницу и под стопы устанавливают подставки, скошенные под углом 10 градусов. Такая посадка позволяет разгрузить поясничный отдел позвоночника, сохранить физиологические изгибы позвоночника в положении сидя, избежать перенапряжения зрения, вследствие сокращения расстояния от глаз до поверхности стола.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение во время сна. С гигиенической точки зрения спать следует на полужесткой постели. Постель должна держать вес ребенка, не проваливаться под ним. Желательно использовать небольшие плоские подушки.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографический ансамбль «Юность»» состоит из разработанного на основании практического опыта двигательного режима, методики оздоровительной физической культуры и занятий корригирующими физическими упражнениями на занятиях по хореографии.

На основании обобщения результатов моего педагогического опыта мною разработаны условия реализации двигательного режима:

- систематичность занятий хореографией;
- дозирование по числу повторений хореографических упражнений;
- постепенность наращивания длительности нагрузок;
- разнообразие форм оздоровительных и корригирующих упражнений.

Закрепление навыков правильной осанки посредством гимнастических упражнений было необходимым условием во время занятий различными формами на хореографических занятиях. На своих занятиях по хореографии воспитание правильной осанки осуществляю через мысленное и зрительное представление о ней. Мысленное представление у обучающихся формирую со своих слов (или прошу родителей привести личный пример) как идеальную схему расположения тела в пространстве (положение головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног) и как зрительный образ

(рисунки, фотографии). Следует особо отметить, контроль над осанкой требует значительных волевых усилий, к реализации которых дети периода второго детства не всегда готовы. Большую роль в этом процессе отвою родители, которые должны также проявлять терпение и педагогический такт. Чтобы в будущем выработка положительного личностного отношения к своему здоровью и к занятиям по хореографии у детей младшего школьного возраста являлось приоритетным.

Для обогащения двигательной культуры детей и формирования умения управлять своим телом за счет чёткой ориентации в пространстве применяю упражнения в равновесии (рис.1. а), а также упражнения с элементами акробатики (стойка на лопатках, перекаты, кувырки вперед и назад и др.) (рис.1. б). Упражнения в равновесии применяю при дефектах осанки для тренировки вестибулярного аппарата и полных реакций.

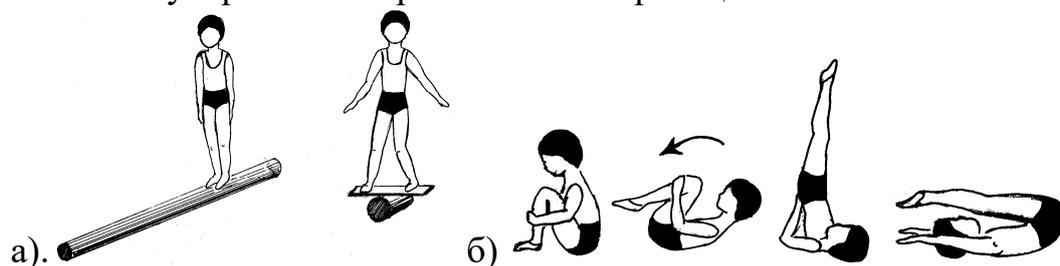


Рисунок 1 – Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата и позных реакций: а) в равновесии на бревне и плите с цилиндром; б) с элементами акробатики.

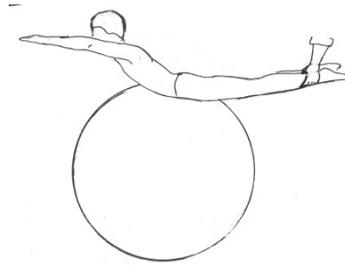
Из современного спортивно оборудования на своих занятиях использую многофункциональные ортопедические мячи большого диаметра соответственно от 0,8 до 1,2 м. Упражнения на мяче большого диаметра применяю в основной или заключительной части занятия.

Ниже представлены упражнения на ортопедических мячах большого диаметра для девочек экспериментальной группы, которые они выполняют в течение учебного года (по методике А.П. Шкляренко, 2007).

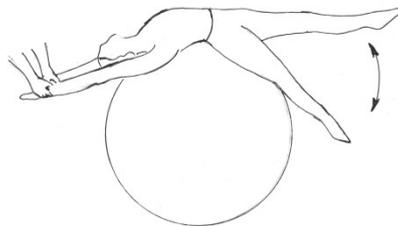
Упражнение 1



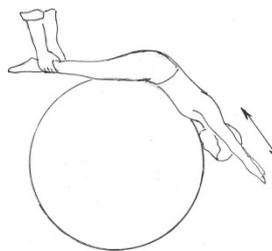
Занимающийся лежит 2-3 мин. на мяче животом вниз, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, руки разведены в стороны и свободно опущены. Упражнение способствует расслаблению мышц спины и бедра.

Упражнение 2

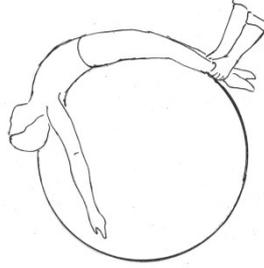
Исходное положение то же. Педагог удерживает ребенка на мяче за нижнюю часть голени. Занимающийся приподнимает туловище с одновременным движением рук через стороны вверх. Движения руками строго симметричны. Темп средний. Повторить 5-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы туловища.

Упражнение 3

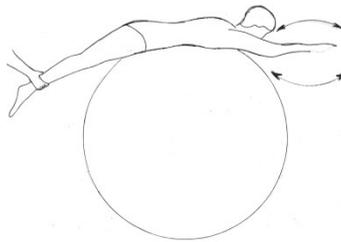
Исходное положение лежа на спине. Педагог стоит у изголовья ребенка и держит его за руки. Занимающийся, попеременно разводя и скрещивая прямые ноги, выполняет движение «ножницы». Повторить 8-12 раз. Темп средний. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

Упражнение 4

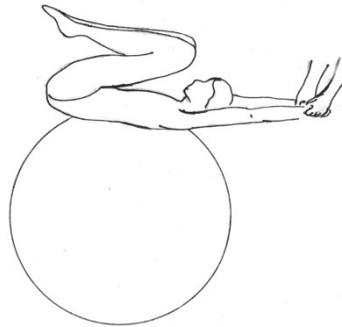
Исходное положение лежа на животе, руки выпрямлены вперед, родитель удерживает ребенка за нижнюю часть голени. Занимающийся перекачивается на мяче вперед так, чтобы коснуться пола, при помощи преподавателя вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз. Темп медленный. Упражнение тренирует равновесие и повышает психо-эмоциональное состояние.

Упражнение 5

Исходное положение лежа на спине, руки и ноги занимающегося отведены в стороны. Педагог удерживает руками ноги и производит легкие вибрационные движения в течение 2-3 мин. Упражнение оказывает общерасслабляющее воздействие, а при положении рук, вытянутых вверх, растягивает мышцы передней части туловища.

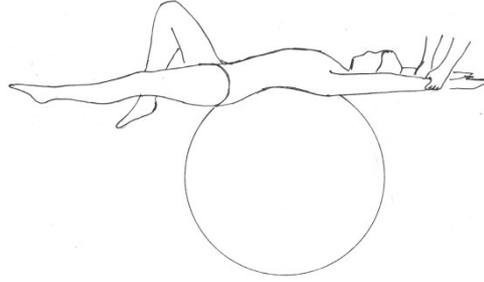
Упражнение 6

Исходное положение лежа на животе, педагог удерживает ребенка за нижнюю часть голени. Больной ребенок, сгибая и разгибая руки, имитирует плавательные движения стилем «брасс». Повторить 12-16 раз. Темп средний. Дыхание произвольное. Упражнение укрепляет мышцы рук, ног, ягодиц.

Упражнение 7

Исходное положение лежа на спине, ноги выпрямлены, педагог удерживает ребенка за руки. Занимающийся, сгибая прямые ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижимает их к грудной клетке в течение 2-3 мин. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет прямые и косые мышцы живота, тренирует равновесие.

Упражнение 8



Исходное положение лежа на спине. Педагог стоит у изголовья ребенка и держит его за руки. Ребенок, попеременно сгибая и разгибая прямые ноги, выполняет движение «велосипед». Повторить 8-12 раз. Темп средний. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и бедра.

Такой подход повышает тренирующий эффект занятий, а яркая окраска и необычный размер мяча положительно влияют на настроение ребенка. Упражнения на мячах способствуют расслаблению мышечной системы и правильному формированию физиологических изгибов растущего позвоночника.

Вторая часть программы предусматривала использование средств беговой и атлетической подготовки в рамках основных, также дополнительных занятий по физическому воспитанию. Дополнительные занятия проводились в рамках спортивной секции - «легкая атлетика». Занятия в секции проводились 2 раза в неделю по 90 минут. На занятиях до 40 % времени (35 - 40 минут) было отведено дозированному бегу; до 30 % (25 - 30 минут) – атлетической подготовке (ОРУ, ОФП); до 30 % (20 - 25 минут) – разделу программы - «подвижные игры».

Весь период педагогического эксперимента для этой части программы был разделен на три периода, каждый из которых имел свою целевую направленность. Организационный период был посвящен изучению уровня физической работоспособности девочек 8-11 лет. Методическая часть занятия предполагала ознакомление детей с особенностями использования средств беговой и атлетической подготовки в рамках спортивной секции. Одним из заданий для детей явилось самостоятельное определение оптимальной скорости. Практическая часть занятия проводилась по общепринятой методике для девочек младшего школьного возраста, физическая нагрузка носила поддерживающий характер. Основным периодом соответствовал проведению формирующего эксперимента

Каждое из вышеперечисленных упражнений отражает логическую последовательность и представляет собой часть учебного оздоровительного процесса, характеризующуюся логической завершенностью, ясными целевыми установками, четким содержанием и практикой использования знаний, умений и навыков на занятиях по хореографии.

Для формирования положительных мотиваций у девочек к хореографическим занятиям провожу игры соревновательного характера, в том числе танцевальные состязания.

Развитие двигательных способностей осуществляется с учетом индивидуальных способностей индивида. Для функционирования организационной-педагогической системы использую основные принципы реализации необходимые для эффективного развития физической активности девочек: принцип непрерывности развития целостности развития, личностно ориентированного характера системы развития физической активности обучающихся и перевода ее в режим самоорганизации и саморазвития.

Физиологическое обоснование эффективности формирования мотиваций у девочек 8-11 лет к двигательной активности через оздоровительно-коррекционные упражнения по хореографии

Эффективность предложенной мною методики из представленного выше педагогического опыта способствует формированию целесообразности общефизического воздействия на уровень развития физической подготовки у обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по хореографии.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по хореографии способствуют формированию у детей устойчивой готовности к использованию физических упражнений в оздоровительных целях посредством игровых приемов. Это подтверждается результатами практической работы.

Таким образом, использование на занятиях по хореографии игровых средств, способствует:

- комплексно воздействовать на организм обучающихся;
- повысить эффективность процесса на занятиях по хореографии;
- оказывает положительное влияния на динамику состояние здоровья и физической подготовленности;
- способствует формированию готовности детей к систематическим занятиям по хореографии в оздоровительных целях.

Заключение

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития личности ребенка невозможна без физического воспитания. Проблема здоровья обучающихся в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего. По данным Минздрава, до 60-70% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается. Доля

здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 % [Лях, 2000].

Занятия хореографией усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Хореографические и гимнастические упражнения – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм.

В области технологий хореографического воспитания доминирующей тенденцией стала направленность на его индивидуализацию и дифференциацию, а также на совершенствование его форм и содержания с использованием конверсионных заимствований отдельных элементов технологий физической подготовки на занятиях по хореографии.

Хореографическое воспитание в дополнительном образовании позволяет реализовать целый ряд функций, среди которых в первую очередь следует выделить функцию социализации развивающейся личности ребенка, а также обеспечивает и процесс познания, решает образовательные задачи. Хореография – прежде всего, хорошо поставленная школа движений, это наработанные столетиями систематизированные методики формирования физических танцевальных качеств, двигательных умений и навыков. Именно здесь надо дать возможность изучить, понять, почувствовать законы и принципы построения своих двигательных танцевальных навыков.

Следует отметить и то, что на сегодняшний день недостаточно изучено влияние хореографического воспитания в образовательном процессе на формирование культуры отношения к своему здоровью у детей младшего школьного возраста. В то время как этот возраст является самым благодатным для решения выше указанной проблемы и именно средствами физического воспитания, поскольку в этом возрасте дети особо остро нуждаются в подвижном образе жизни.

Однако в реальной практике, остаются неразрешёнными противоречия:

- между возрастной потребностью детей младшего школьного возраста в двигательной активности и спецификой учебного процесса, сдерживающего эту природную потребность и приводящего к снижению здоровья детей;

- между необходимостью сохранения и поддержания здоровья обучающихся в процессе образования, что является одним из определяющих условий их оптимального обучения и развития, и недостаточной включенностью в этот процесс самих обучающихся как активных субъектов деятельности по сохранению и наращиванию своего здоровья.

Таким образом, условия, при которых обучающийся является полноправным субъектом оздоровительной хореографической деятельности, формируют у них мотивацию к сохранению своего здоровья. При этом хореография рассматривается как основа, способствующая целостному развитию ребенка (физическому, умственному и психическому).

На основании выше изложенного можно сделать следующие выводы, что улучшения функционального состояния детей младшего школьного возраста можно ожидать только при комплексном воздействии на

социальные, психические и физические аспекты здоровья. При этом методика комплексного воздействия должна быть ориентирована на формирование мотиваций к физической активности у девочек младшего школьного возраста. Реализация этого позволит повысить качество жизни детей младшего школьного возраста и успешно адаптироваться к школьным нагрузкам.

Упражнения, приведенные в данной методической разработке направлены на решение следующих задач:

- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- стимулирование развития ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- формирование психической и эмоциональной готовности систематически заниматься физическими упражнениями;
- укрепление здоровья детей и обучение навыкам здорового образа жизни.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по хореографии способствуют формированию у девочек 8-11 лет мотивации к физической активности через оздоровительно-коррекционные упражнения.

Список литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков // Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью.- Краснодар: КГИФК.- 1991.- С.5-16.
2. Алонцев В.В. Роль подвижных игр в развитии физических качеств у детей. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : мат. регион. научно-метод. конфер. – Челябинск, 2006. – С. 71 – 73.
3. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Андроповой. - М., 1982. - 240 с.
4. Быков В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие /В.С. Быков. – Челябинск: Урал ГАФК, 1998.-74с.
5. Бальсевич В.К., Большаков В.Г., Рябинцев Н.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. - № 2. - С. 13 - 18.
6. Бальсевич, В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Советская педагогика. - 1993.-№ 8.- С. 18-21.
7. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни/Деор. и практ. физ. культ. - 1994. №9. -С. 9-11.
8. Демидов В. М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников /В.М. Демидов// Физическая культура в школе. - 1991.- № 1.- 47с.
9. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник /Ю.А. Ермолаев. - М., Возрастная физиология, 1985.- 34 с.
10. Журавлев В. И. - Педагогика в системе наук о человеке: Учебное пособие /В.И. Журавлев. - М.: Педагогика, 1990.- 49 с.
11. Зинченко, М.В. Социально-педагогическая характеристика физической активности детей школьного возраста: Автореф. дисс. / М.В. Зинченко. - СПб., 1995. - 21 с.
12. Коротков, И.М. Подвижные игры детей / И.М. Короткое. - М: Сов. Россия, 1987.- 154 с.
13. Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. -Л.: Медгиз Ленингр. отд., 1958. — 320 с.
14. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. и др. Критерий оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учащихся физической культуры: (Метод. рекомендации)/НИИ Физиологии детей и подростков. - М., 1992. - 21 с.

15. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: Просвещение, 1993. - С. 64.

16. Морозов О. В. Успех в разнообразии форм занятий /О.В. Морозов// Физическая культура в школе. - 1991.- № 5.- 41с.

17. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств в практике физкультурно-оздоровительной работы: Автореф. дисс. / В.П. Моченов. - М., 1994.- 24 с.

18. Смоленский В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. – М – 1979. – 123 с.

19. Сонькин В.Д. с соавт. Новый взгляд на старую проблему: конституция человека и физическое воспитание //Теория и практика физической культуры. 1995, № 3.

20. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология /А.Г. Хрипкова. – М.: Академия, 1978.- 73.

21. Халилова Л.И. Формирование потребности в здоровом образе жизни как социально- педагогическая проблема. – Москва. Научная жизнь, 2007 № 3.

22. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. -М.: Знание, 1974. - 64 с.

23. Эльконин Д. Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1978. - 304 с.

24. Яблонский И.М. О моторики детей школьного возраста //Труды ЦНИИФК, т. 8, вып. 1, М. - Л.: Физкультура и спорт, 1990. - С. 63 - 95.