



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:
62,59 % авторского текста

Работа рекомендована защите
рекомендована/не рекомендована
« 18 » 01 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-407-118-3-1
Парпиева Лаура Сагатовна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Клыкова Л.А. Клыкова Л.А.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Характеристика возрастных особенностей дошкольников и специфика формирования их осанки	7
1.2. Танцевально-хореографические упражнения для детей дошкольного возраста: особенности, принципы и методы	16
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.....	27
2.1. Специфика организации процесса танцевально-хореографических упражнений для дошкольников	27
2.2. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Рост числа детей, которые страдают нарушениями осанки, формирует проблемную ситуацию со здоровьем будущего поколения страны в целом.

Допустимый отрицательный прогноз, который связан с результатами нарушений осанки в детстве, в конце концов может обернуться снижением функциональных способностей всего детского организма. Следовательно, необходим поиск новых методов реализации использования танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки у дошкольников.

В последние годы появилось множество различных исследований, которые были посвящены формированию и поддержанию правильной осанки у дошкольников. Впрочем, разработанные рекомендации в научно-методической литературе, а кроме того в публикациях по вопросам формирования осанки у дошкольников, все же не уменьшает остроту этой проблемы.

Необходимо также отметить, что проблема формирования правильной осанки у дошкольников связана с возможностью использования упражнений хореографии как наиболее эффективного средства педагогических воздействий для формирования правильной осанки у дошкольников.

Не вызывает сомнений, что каждый год растет процент выявленных детей, которые имеют нарушения осанки, вызовет обширное применение более новых методов и подходов в организации процесса деятельности детей в системе хореографического воспитания (1).

Что и определяет всю актуальность проводимого исследования.

Различным аспектам темы исследования посвящены труды в области хореографии таких ученых-исследователей, как: Васильева Т.В., Эдельман Л.Н., Скрябина Э.Е., Вильхова О.Г., Ханова Т.Г., Калмыкова Т.С.,

Волошан К.А., Никитина Е.Ю., Калинина А.Ю., Никитина С.В., Пряхин А.С. и многих других.

Многочисленные эксперименты и теоретические выводы наглядно продемонстрировали, что формирование осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений возможно за счет использования различных методик, технологий и подходов.

В результате можно сделать вывод что исследование формирования осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений актуально как теоретически, так и с точки зрения практического применения.

Цель исследования – изучение процесса формирования осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений. В результате задачами исследования стало:

- 1) рассмотреть основные характеристики возрастных особенностей дошкольников и специфики формирования у них осанки;
- 2) выделить особенности танцевально-хореографических упражнений для детей дошкольного возраста: особенности, принципы и методы;
- 3) определить специфику организации процесса танцевально-хореографических упражнений для дошкольников;
- 4) разработать комплекс занятий, провести анализ и интерпретацию результатов проведенной опытно-экспериментальной работы по формированию осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений.

Объектом исследования является формирование осанки детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является формирование осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование танцевально-хореографических упражнений в программе обучения дошкольников может оказаться ключевым для формирования их осанки.

Для достижения цели исследования, решения выделенных задач и проверки достижимости выделенной гипотезы применялся комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга различных методов:

- проведение анализа научных литературных источников по проблематике исследования;
- обобщение педагогического опыта;
- наблюдение, контроль и мониторинг состояния процесса реализации опытно-экспериментальной работы;
- естественный педагогический эксперимент при реализации комплекса разработанных занятий.

Теоретическая значимость исследования состоит в установлении психолого-педагогических закономерностей деятельности педагога-хореографа и ее положительного воздействия на формирование осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений; уточнении различных понятий по теме исследования.

Практическая значимость исследования состоит в:

- получении ключевых положений и выводов по теме исследования;
- разработке и внедрении педагогических условий осуществления деятельности педагога-хореографа по формированию осанки у дошкольников;
- разработке комплекса занятий по формированию осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений.

Апробация результатов выпускной квалификационной работы была осуществлена и проанализированы в условиях кружка хореографического танца для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

Выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, заключение, содержит список литературы из 46 наименований, 9 приложений. Объем работы составляет 77 страниц. В выпускной квалификационной работе результаты исследования отображены в 15 диаграммах и схемах, 7 таблицах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Характеристика возрастных особенностей дошкольников и специфика формирования их осанки

Физическое развитие детей различно на разных этапах развития. К 4-7 годам двигательный аппарат ребенка достигает высокой уровня развития, что дает возможность обучать их более обширному кругу всевозможных движений.

В дошкольном возрасте четко формируются основы кривизны позвоночника: шейный и поясничный лордоз, трудно кифоз. Грудная клетка достигает структуры, которая характерна для взрослого человека. Дети дошкольного возраста выделяются хорошей гибкостью в суставах. А данное значимо в хореографии. В данном возрасте очень податливы и мелкие суставы стоп, что легко может вызвать снижение продольного свода стопы при воздействии нагрузки, как правило, обладающее обратимым функциональным значением. Подобное уплощение свода стопы легко установить по ее удлинению во время воздействия нагрузки (2, с.283).

К 4-7 годам также достигает высокого уровня развития и мышечный аппарат, который обладает высокой возбудимостью, лабильностью (то есть возможностью повторять высокие частоты раздражений) и большой способностью к многообразнейшему согласовыванию сокращений разных мышц. В особенности имеет большое значение то, что в дошкольном возрасте уже практически полностью развиты рецепторы, которые воспринимают напряжение, расслабление и растягивание мышц и внутрисуставное давление. Таким образом, формируются лучшие условия для улучшения координации, столь значительной для достижения высокого технического мастерства в хореографии уже в данные годы.

Данное, прежде всего, сопряжено с более высокой «остротой» мышечно-суставного чувства и тактильного чувства – то есть базы управления движениями.

Самая большая роль здесь относится к мышечному аппарату туловища, который образует, так называемый, мышечный корсет. Вследствие того, что позвоночник и грудная клетка детей очень эластичны и податливы, то осанку в основном формируют функциональные специфики мышц детского туловища, а это для человека, занимающегося хореографией и танцами - вопрос главной значимости.

Осанка представляет собой не только лишь соотношение разных частей тела в статике, но и сохранение данного баланса в ходе сложной двигательной деятельности. А правильная осанка формирует общее чувство непринужденности, а также красоты поз и движений танцовщика. Она считается кроме того условием точности движений (к примеру, при скручивании – то есть противоположном движении плечевого пояса касательно таза) (3, с.113).

Стимуляцию роста и развития мышцы ребенка возможно смело начинать уже с момента рождения. Вследствие того, что их рост и сила будут намного быстрее развиваться и увеличиваться.

Осанка у детей начинает и полностью сформировывается к периоду полового созревания. За все данное время нужно следить за ее формированием. В случае если у ребенка уже появилось конкретное нарушение осанки, до наступления данного периода оно может быть откорректировано. Дети при данном также должны постоянно посещать врача-ортопеда, проходить все существующие виды лечения, а также получать профилактику на занятиях физкультурой в детском саду, утренних гимнастике, а также на занятиях, к примеру, хореографией и танцами. Данные упражнения могут быть следующими:

- лечебные упражнения;
- плавание;

- массаж;
- физиотерапия;
- мануальная терапия, а кроме того хирургическое лечение (по врачебным показаниям).

Как качество все еще развивающегося организма, осанка не считается статическим понятием и может быть нарушена при резкой перемене условий внешней среды. В особенности это легко может случиться именно в дошкольном возрасте, когда осанка еще только лишь начинает формироваться.

Вследствие этого всякое нарушение условий формирования осанки может привести к ее патологическим изменениям. Очень большую роль в этом играет именно физическое воспитание как фактор, который формирует осанку у детей. Безусловно, что задачу формирования осанки можно причислить к самой важной задаче физического воспитания детей дошкольного возраста. Впрочем, физическое воспитание не единственный фактор, который влияет на осанку. Она находится в зависимости и от состояния:

- костного скелета;
- суставно-связочного аппарата;
- степени развития и симметричности всей мышечной системы (4, с.203).

Профилактику формирования неправильной осанки осуществлять намного легче, чем осуществлять работу по ее последующему исправлению. Вследствие этого имеет принципиальное значение строгое соблюдение гигиенического режима (к примеру, свежий воздух в помещении, выбор стола и стула по росту, нормальная освещенность, полноценное питание, чередование движений и покоя, закаливание и другое).

Имеет важное значение непрерывное наблюдение на протяжении всей жизни за положением тела детей. Исключительно общими усилиями

воспитательно-образовательного учреждения, семьи, а кроме того при активном участии и контролировании медицинского персонала возможно достичь создания правильной осанки у ребенка.

Однако, множество ученых выделяют: в течение последних десятилетий в нашем государстве сформировалась очень тревожная тенденция по ухудшению физического развития и состояния здоровья детей.

Очень высока доля дошкольников с выявленными нарушениями телосложения и осанки. Основные причины подобного положения:

- недостающая двигательная активность;
- переуплотненность групп, классов;
- нерегулярный медицинский осмотр и лечебно-профилактическая работа;
- несоблюдение режима питания и отдыха;
- очень слабая организация закаливания и физкультурно-оздоровительной работы (5, с.145).

В большей части дошкольных учреждений нет спортивных залов, которые были бы оснащены спортивными площадками для проведения занятий, подвижных и спортивных игр и прочего.

Следовательно, важной проблемой в проводимом исследовании выделим именно процесс формирования навыка правильной осанки у дошкольников.

Оценить осанку у ребенка дошкольного возраста возможно следующим образом: поставить ребенка спиной к проверяющему на возвышение так, чтобы лопатки располагались на уровне глаз проверяющего. Постараться также снять первоначально возникающее у него напряжение и увидеть естественную картину состояния позвоночника и осанки. А также необходимо посмотреть спереди, как расположены у ребенка плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или, наоборот, одно немного выше другого, развернуты или сведены; и

сзади посмотреть, не отстают ли лопатки, а кроме того симметричны ли надплечья.

Оценить осанку у ребенка можно при помощи плечевого индекса. Измеряется лентой ширина плеч со стороны груди, после этого со стороны спины (плечевой дуги) и рассчитывается по формуле (1):

$$\text{Плечевой индекс} = (\text{Ширина плеч} / \text{Плечевая дуга}) \times 100\%. \quad (1)$$

В случае если плечевой индекс будет равен 90-100%, то у ребенка правильная осанка. А меньшая величина индекса говорит о нарушении осанки.

На рисунке 1 представлен вид правильной и неправильной осанки.

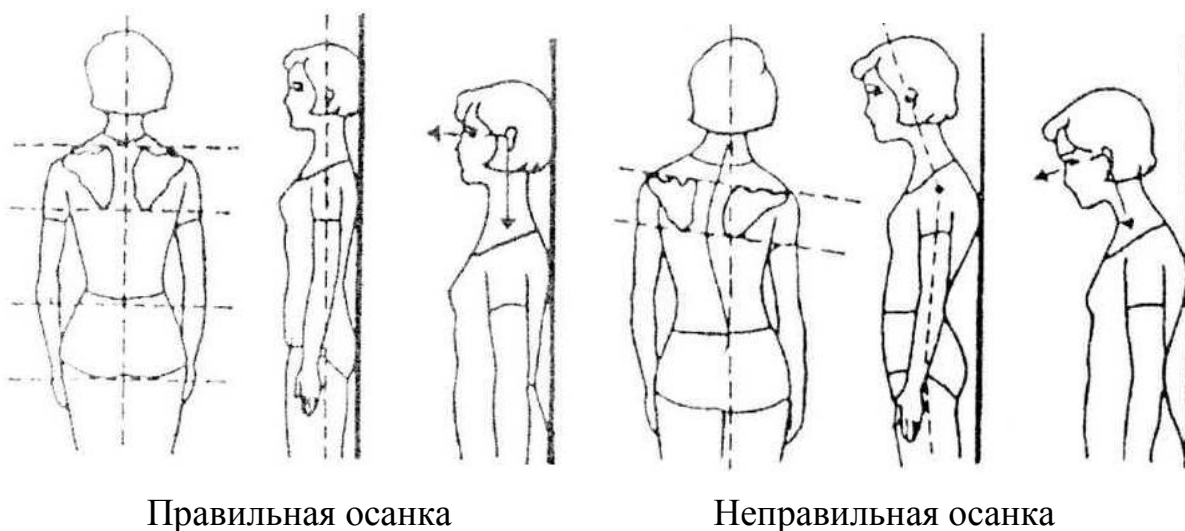


Рисунок 1 – Осанка у детей

Осанка человека очень рано принимает характер навыка и может быть установлена уже в дошкольном возрасте. Первоначально она непостоянна, так как в период роста организму ребенка характерна неравномерность в развитии основных систем: костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной. Данное расхождение понемногу уменьшается, и к концу роста осанка уже стабильная.

Отклонения от нормальной осанки обычно называют нарушениями либо дефектами осанки. Аномалии в осанке не считаются заболеванием. Они сопряжены с функциональными переменами опорно-двигательного аппарата, при которых формируются ошибочные условно-рефлекторные связи, которые закрепляют неправильное положение тела, а сам навык правильной осанки может быть утрачено.

Особо часто встречаются такие нарушения осанки дошкольников, как:

- искривления позвоночника в форме боковых его отклонений (по-другому называемые как сколиозы);
- чрезвычайные отклонения позвоночника в грудном отделе (по-другому называемые как кифозы) и в поясничном отделе (по-другому называемые как лордозы);
- плоскостопие и врожденная косолапость;
- асимметричное положение плеч и прочие (7, с.19).

Причин появления неправильной осанки и дефектов осанки выделяют множество:

- гиподинамия и, как результат, недостающее развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, которые удерживают позвоночник в необходимом положении;
- ходьба с опущенной головой;
- сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.

Формированию дефектов осанки содействуют также:

- несоответствующая росту мебель;
- неудобная одежда;
- неправильные позы;
- неправильные привычки детей (к примеру, опирание при стоянии на одну ногу, чтение или рисование лежа в постели на одном боку);

- монотонные движения (к примеру, отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; а кроме того ношение какого-либо груза в одной и той же руке).

Существенную роль в появлении дефектов осанки играет неподходящий общий режим жизни у детей (к примеру, пассивный отдых, нехватка прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон, неразумный режим питания). Развитию дефектов осанки оказывают содействие кроме того частые инфекционные и острые респираторные заболевания, которые ослабляют организм и ухудшают общее физическое развитие.

Заслуживает также серьезного внимания и развитие силы мышц спины и ног. В особенности данное важно при одноопорном положении, которое характерно для танцовщиков. Стопы танцовщиков испытывают сильную нагрузку, в особенности в прыжках. Адаптирование стоп к большим, но непродолжительным нагрузкам и к небольшим, но длительным (к примеру, при исполнении спирали) может быть облегчено их рессорностью. Своды образованы мелкими костями скелета стопы, связочно-суставным аппаратом и мышцами стопы и голени. Основная роль в сохранении сводов стопы принадлежит мышцам, которые активно удерживают продольный свод между пяточной костью и первыми фалангами пальцев, и поперечный - между основаниями большого пальца и мизинца. Собственно, в данном режиме протекает развитие ритмическая (фазовая) деятельность мышц, которые удерживают своды стопы во время толчков, при сохранении поз во вращениях и прочем. При разумно организованных занятиях хореографией мышцы стоп получают развитие. Положительное воздействие на их формирование оказывает жесткая фиксация костной основы, которая не допускает уплощения сводов и позволяет усиленно сокращать мышцы во время упражнений (8, с.201).

Сокращение мышц и небольшие смещения в мелких суставах стопы играют в хореографии особенно существенную сенсорную роль. По сигналам от рецепторов стопы протекает информация в нервные центры о

перемещениях, о локализации и силе давления на пол определенной частью стопы, о связи движений тела с рисунком движений. От остроты «чувства уровня пола» во многом зависит устойчивость, его уверенность, техничность исполнения фигур.

Улучшение функций двигательного аппарата в дошкольные годы заключается в росте силы, быстроты и выносливости. Сила мышц осязаемо вырастает к 7 годам. Относительная сила позвотактильного, зрительного, вестибулярного и звукового, обладает исключительным значением для регулирования двигательной деятельности ребенка, определяя «чувство пола», «чувство партнера», «чувство симметрии фигуры» и прочие комплексы ощущений, на которых выстраивается филигранная техника танца.

Немалая роль в двигательной деятельности относится к функциям желез внутренней секреции. С одной стороны, активность гормонов, которые выделяются в кровь, что повышает физическую работоспособность; с иной стороны - яркость эмоциональных переживаний, их новизна формирует большие сложности в тренировке. Вероятно, появление невротических реакций, переоценка собственных сил и прочего.

Кроме того, надлежит уделять серьезное внимание состоянию вегетативных функций (к примеру, кровообращению, дыханию, обмену веществ и энергии). Без надлежащего вегетативного обеспечения движений, без хорошего здоровья невозможно рассчитывать на успех в танце.

Особенное значение в регуляции движений обладает улучшение процессов высшей нервной деятельности, в особенности уравновешенности нервных процессов. Период 4-7 лет можно охарактеризовать быстрым, но, одновременно, спокойным образованием процессов высшей нервной деятельности и все вырастающей способности к обучению. А также все виды внутреннего торможения выражены

хорошо. Поведение детей можно охарактеризовать доминированием возбуждения, неадекватностью реакций на активизировавшие их раздражители и фазовостью нервной деятельности, неадекватной сменой возбуждения различными тормозными реакциями. Зачастую возникает обширная генерализация возбуждения, которая мешает более точному исполнению локальных движений. В данном периоде может быть снижена скорость реакции на сигналы, тем самым затрудняя понимание заданий и объяснений. Одновременно требования к детям, которые занимаются в таком возрасте танцем, повышаются.

Оценивая потенциалы развития физических способностей у юных танцовщиков, специалисты прежде всего, выделяют дошкольный возраст, говоря о значимости этого периода для развития основной массы физических способностей (9, с.90).

Исследования Ляха В.И., к примеру, продемонстрировали, что в наибольшей степени благоприятным периодом для направленного развития разнообразных координационных способностей считается возраст 4-7 лет.

Апарин В.А. выделяет дошкольный возраст (5 лет), как в наибольшей степени лучший для развития равновесия.

Другие авторы говорят об эффективности развития способности к осуществлению управления и дифференцирования движений в 6-8 лет, способности к реагированию в 8-11 лет, ритмических способностей в 7-11 лет.

Дошкольный возраст можно считать периодом максимального развития координационных способностей, и аккумуляция координационного опыта устанавливает, как самую стратегическую задачу физической подготовки детей. Называют данный период в наибольшей степени благоприятным для овладения основами управления движениями, развития ловкости, осанки.

У детей возраста 4-7 лет протекает существенный прирост точности движений (10, с.76).

Пристальное внимание, по суждению многих специалистов, надлежит обратить и на развитие гибкости у детей. Ведь именно для дошкольного возраста свойственно активное развитие гибкости, тем более, что гибкость формируется до конкретного возраста. Впрочем, не надо забывать, что излишняя подвижность в суставах может отрицательно сказаться на формировании требуемых двигательных навыков (к примеру, прыжковые элементы).

Говоря о развитии выносливости, надлежит принимать во внимание, что, невзирая на относительно невысокие абсолютные показатели выносливости детей в дошкольном возрасте, ее темпы прироста от 4 до 8 лет достаточно интенсивны. Специалисты говорят об активном развитии аэробных возможностей детей (мальчиков) до 7 лет, анаэробных немного позднее – к 8-9. У девочек подобное развитие наступает на год раньше (11, с.18).

Итак, оценивая требования хореографии к уровню развития физических способностей, которые описаны выше и принимая во внимание возможности развития физических способностей в означенные многими специалистами возрастные границы, то есть соблюдая сенситивные фазы развития физических способностей, возможно добиться решать задачи хореографии с наибольшей эффективностью.

Таким образом, были выделены основные характеристики возрастных особенностей дошкольников. А также специфика формирования у них осанки.

1.2. Танцевально-хореографические упражнения для детей дошкольного возраста: особенности, принципы и методы

На сегодняшний день актуальной проблемой на современном этапе является физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста. Для правильной организации физического воспитания ребенка необходима объективно выстроенная базовая основа физической культуры и развития.

Дошкольный возраст ребенка – очень важный этап его жизни. На этом этапе происходит развитие ребенка, его физических качеств и двигательных навыков (12, с.93).

Выделим основные принципы процесса физического воспитания дошкольника:

- соразмерность физических нагрузок психофизиологическому развитию ребенка (не стоит забывать о том, что дети обладают индивидуальными особенностями своего развития);

- непрерывность (физические упражнения и двигательная активность должны осуществляться на протяжении всего воспитания ребенка в дошкольных учреждениях);

- интеграция двигательной и интеллектуальной деятельности.

Классическим средством формирования правильной осанки общепринято считать занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Помимо этого, необходимо искать новые методы и подходы и устанавливать подобные средства физического воспитания, которые, влияя на мотивационно-эмоциональную область, формируют стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и благоприятно воздействуют на формирование осанки.

К подобным средствам уместно причислить танцевально-хореографические упражнения, которые не только лишь развивают двигательную сферу, но и проявляют в достаточной степени обширный спектр влияния на личность детей в целом.

Опыт современных хореографов и специалистов в сфере физической культуры дает нам понять, что занятия танцами способствуют укреплению

«мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, а также лучшему развитию чувства равновесия, ловкости, координации.

Исследователями и учеными в этой области была создана особая методика по корректированию посредством классического танца осанки у детей. Методика базируется на предположении, что фактически классический танец естественен для любого человека. Практическое использование данной методики дало возможность исправления и стабилизации позвоночника, а также формирования осанки в 100% случаев (13, с.80).

На рисунке 2 представлена схема таких занятий.

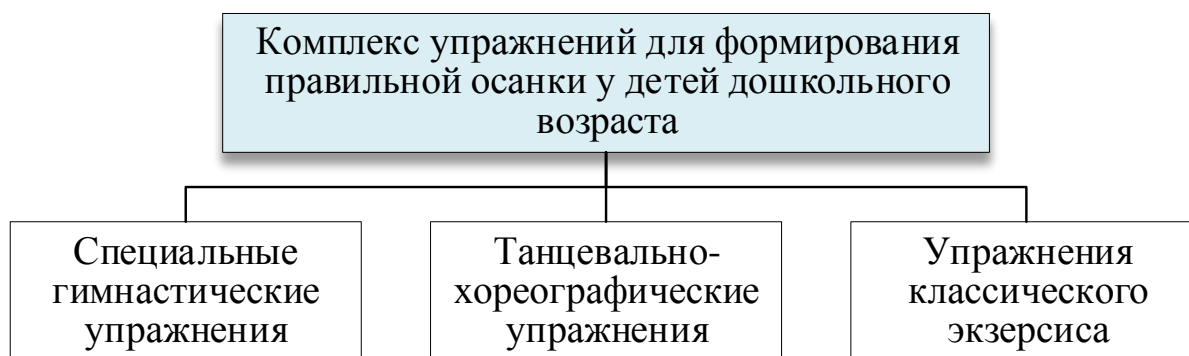


Рисунок 2 – Схема проведения занятий по формированию осанки

Хореография – это один из самых богатых источников эстетического влияния на ребенка. В хореографическом классе воспитываются дисциплинированность, ответственность, терпение, трудолюбие и пунктуальность – эти черты характера, безусловно, важны в повседневной жизни. Детей, занимающихся танцами, обычно видно не только по красивой осанке и походке, но и по тому, что они аккуратны и опрятны. Воспитание этикета также является важной стороной на занятиях по хореографии. Если вы зайдете в хореографическое училище, с вами поздоровается каждый ученик, проходящий мимо, это является показателем того, что танцоры уважительно относятся к окружающим. Кроме того, они внимательны и заботливы друг к другу. Мальчики всегда

помогут девочкам нести тяжелые костюмы и всегда подадут руку при выходе из автобуса (14, с.55).

Танцевальное искусство считается одним из самых популярных средств эстетического воспитания, благодаря которому дети становятся вежливыми, ответственными и внимательными.

С помощью использования танцевально-хореографических упражнений могут быть решены разные задачи физического воспитания:

- формирование культуры движений;
- развитие гибкости;
- совершенствование координации;
- укрепление «мышечного корсета»;
- профилактика плоскостопия.

Следовательно, танцевально-хореографические упражнения эффективно могут применяться как средство физического воспитания дошкольников, применяться с целью повышения их мотивации к двигательной деятельности, и главное – удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей.

Танцевальная хореография представляет собой вариацию гимнастики, еще она также является вариацией и ритмической гимнастики, обеспечивающая детям здоровье, бодрость, повышает тонус нервной системы, мышечную радость. Используется безграничный набор движений, который воздействует на все части тела, а также развивают ряд качеств:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- пластичность (15, с.54).

А положительные эмоции возбуждают стремление исполнять движения более энергичнее, что приумножает их влияние на организм ребенка. Используются еще средства художественной гимнастики,

общеразвивающих упражнений, свободную пластику, элементы современного танца. Они помогают детям овладеть своим собственным телом, координировать движения и корректировать неправильную осанку.

Проведение регулярных занятий танцевальной хореографией могут повысить двигательную активность детей, делают лучше осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, положительно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вырабатывают умение координации и согласовывают движения с темпом и ритмом музыки, вырабатывают чувства прекрасного, позволяют в движениях выразить свои персональные особенности, таланты.

Особенное внимание при выборе упражнений и обучении движениям необходимо уделять детям более младшего возраста. Для них каждое знание имеет важный жизненно-важный смысл, так как кругозор маленьких детей напрямую оказывает влияние на его психическое развитие (к примеру, ощущения, внимание, воображение, память, мышление и прочее).

Задача хореографа состоит в том, чтобы сделать весь процесс обучения движениям наиболее легким и плодотворным, посредством новых и приятных детям мышечных ощущений. Иными словами, стремиться как бы очаровать детей движениями, которые они должны усваивать и их выполнять под музыкальное сопровождение (16, с.89).

Главная роль в таких занятиях отводится музыке. При помощи музыки осуществляется развивающий эмоциональный тренинг, который может привести к улучшению психологического и физиологического состояния организма детей дошкольного возраста.

В основу применения специальных упражнений, которые нацелены на выработку правильной осанки и устранение ее возможных дефектов, обязаны быть положены некоторые принципы:

- индивидуально-дифференцированный подход к любому ребенку;
- градационное нарастание трудности исполнения упражнений.

При выборе и применении упражнений требуется принимать во внимание уровень физического развития, состояние здоровья детей и в согласовании с данным продумывать весь объем и интенсивность нагрузок. Вследствие этого для выработки правильной осанки используются специальные упражнения. Их делят на два вида:

- упражнения, вырабатывающие привычку постоянно держать тело в правильной позе. Данные упражнения с предметом на голове и упражнения, которые исполняют стоя плотно к стене;

- упражнения, развивающие, укрепляющие мышцы, которые удерживают наше тело в вертикальном положении (к примеру, мышцы спины, шеи, живота, голеней, бедер, стоп).

Упражнения, выполняемые с предметами на голове, способствуют сохранению правильного положения головы и плеч (17, с.30).

А данное очень важно, вследствие того, что стоит только склонить голову вниз, как невольно ссутулишься; а в случае если поднять голову и смотреть прямо перед собой, то плечи сами собой отводятся назад, а спина выпрямляется, то есть формируется верная осанка. Упражнения, которые выполняются стоя плотно к стене (или у вертикальной плоскости), используют для того, чтобы выработать правильную позу для всех частей тела.

Исходным положением для данных упражнений следующее: необходимо стать к стене ягодицами и пятками, живот должен быть подтянут, в случае если в промежуток между стеной и поясницей возможно просунуть ладонь, значит положение верное; а в случае если же в данный промежуток свободно входит кисть, которая сжата в кулак, следовательно, живот будет выпячен и данное положение не верное. Разнообразные упражнения с предметом на голове и стоя у стены необходимо выполнять на протяжении 1,5-2 месяцев. Только лишь в данном случае возможно выработать правильное положение. Но сохранять подобную позу длительное время при слабых мышцах невозможно. Для

того чтобы правильную осанку сделать постоянной, необходимо размеренно развивать все группы мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении. А затем после того, как выработается правильное выполнение упражнений с предметом на голове и у стены, необходимо перейти к специальным упражнениям для групп мышц. Эффективное решение поставленных задач по формированию правильной осанки у детей во многом находится в зависимости от правильной техники исполнения упражнений и методических правил использования танцевально-хореографических упражнений в структуре занятия:

- 1) исполнять упражнения в определенном порядке, с поэтапным введением в работу всех групп мышц тела;
- 2) выворотные позиции ног необходимо сменить свободными, исключить подобные сложные позиции, как пятая и четвертая;
- 3) исполнять упражнения классического экзерсиса с I-й позиции, так как это намного менее трудно для дошкольников;
- 4) использовать упражнения подготовительного раздела традиционного экзерсиса, способствующие на начальном этапе занятий;
- 5) следовать ограничениям амплитуды движения в шейном и поясничном отделах позвоночника (18, с.203).

В стандартной технологии формирования правильной осанки у дошкольников посредством использования танцевально-хореографических упражнений возможно выделить три этапа.

На рисунке 3 представлен процесс данной технологии (19; 20).

Технологии формирования правильной осанки у дошкольников танцевально-хореографическими упражнениями

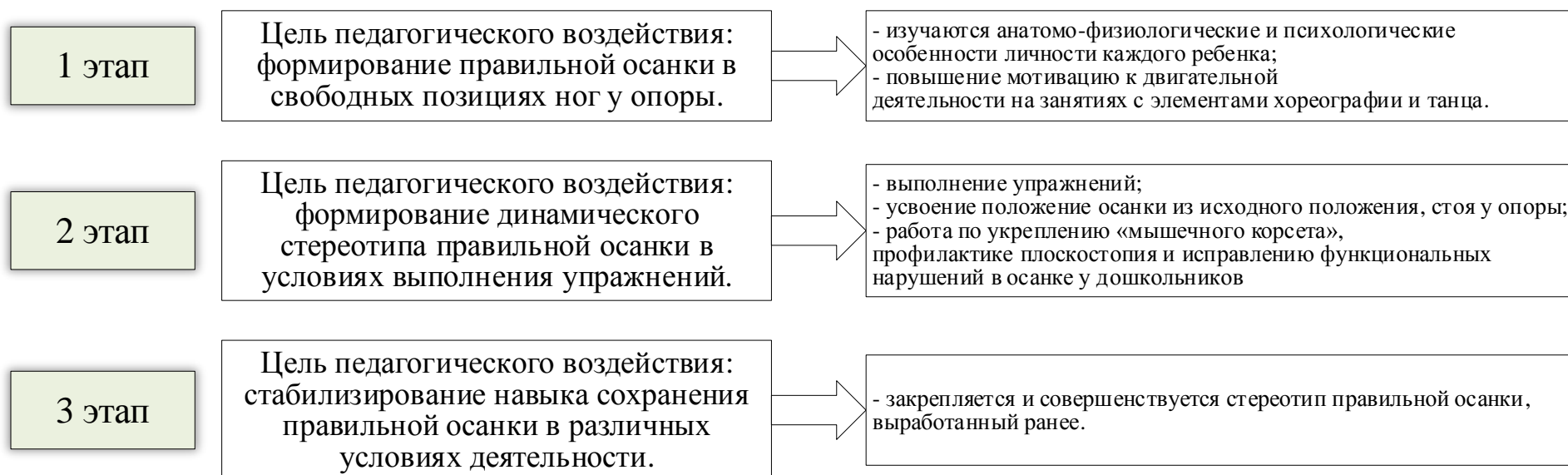


Рисунок 3 – Технология формирования правильной осанки у дошкольников танцевально-хореографическими упражнениями

Также на начальном этапе обучения нужно следующее:

- 1) использовать минимум танцевальных элементов при наибольшей возможности их сочетаний;
- 2) применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые способствуют укреплению мышечной системы, выработыванию правильной осанки, развитию чувства равновесия, координированию движений, скорости реакции, двигательной памяти;
- 3) обучать детей навыку оптимального отталкивания и плавного приземления для защиты локомоторной системы дошкольника от каких-либо повреждений;
- 4) давать детям упражнения для рук, которые способствуют развитию подвижности в суставах, а также пластичности и координации (21; с.29).

Несомненно, выработать правильную осанку поспособствует также и балетная гимнастика.

Балетная гимнастика – это комплексная система упражнений партерного экзерсиса, то есть упражнений, которые выполняются на полу в разных исходных положениях на гимнастическом коврике. При исполнении упражнений на полу снижается вертикальная опора на позвоночник и ноги. Одновременно общая физическая нагрузка в данных упражнениях весьма высока и дает возможность мышцам работать в ином режиме, чем в упражнениях, которые выполняются стоя. Эффективность влияния элементов партерного экзерсиса находится в зависимости от верной техники выполнения. При исполнении упражнений желательно применение зрительного контроля перед зеркалом. Кроме того, требуется применять музыкальное сопровождение, что увеличивает уровень эмоционального тонуса детей, формирует у них чувство ритма, а также содействует развитию координации движений.

В осанке ключевую роль играет не только лишь сила мышц спины, но и слаженность произвольного и непроизвольного напряжений разных

мышечных групп. То есть, при проведении занятий, упражнения необходимо выбирать на разные мышечные группы, а кроме того в достаточной степени разнородные по координации (22, с.34).

Таким образом, было выделена важность и необходимость использования танцевально-хореографических упражнений для детей дошкольного возраста. Кроме того, систематизированы основные особенности, принципы и методы использования танцевально-хореографических упражнений.

Выводы по 1 главе.

Исследование научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной показали положительное воздействие хореографии на организм человека. При данном было обнаружено не только абсолютное отсутствие данных, которые бы свидетельствовали о воздействии классического экзерсиса на детский организм дошкольника, но и каких-либо практических рекомендаций специалистов-практиков, которые были связаны с применением средств классического танца в работе с дошкольниками. В существующей научной литературе раскрыты разные аспекты влияния хореографии и танца на детский организм. Впрочем, ключевой вопрос заключается в преобразованиях, которые протекают в организме детей под влиянием таких занятий. Одновременно проблемные вопросы практического использования средств хореографии и классического танца для формирования правильной осанки у дошкольников исследованы недостаточно.

Недостающая изученность данного вопроса выявляется в практике появлением не вполне аргументированных программ и наборов случайных средств и техно логий, которые используются на занятиях с дошкольниками. Помимо этого, проведенный анализ научной литературы демонстрирует, что хореография и танец, являясь легкодоступным и эмоционально-привлекательным инструментом, воздействуя на мотивационно-эмоциональную сферу, формирует стойкий интерес к

двигательной активности у детей. Все полученные результаты далее легли в основу разработанного комплекса занятий.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Специфика организации процесса танцевально-хореографических упражнений для дошкольников

С целью подтверждения выделенных теоретических факторов эффективности использования различных методов в формировании правильной осанки у дошкольников была проведена по сформированной комплексной программе, состоящей из нескольких экспериментальных занятий и мероприятий программа, которая базируется на основных выделенных выше принципах.

В своем исследовании и проведении опытно-экспериментальной работы мы выделяли следующее:

- поиск новых методов реализации организации и проведения работы по формированию правильной осанки у детей;
- определение эффективных методов и инструментариев для реализации организации, и проведения занятий в хореографическом кружке;
- подготовка учебно-педагогического обеспечения для реализации организации и проведения занятий в хореографическом кружке (23, с.195).

Практическая значимость полученных результатов данного исследования состоит в следующем:

- в создании и организации проведения использования выбранного метода формирования правильной осанки у детей в хореографическом кружке;
- в возможности использования полученных результатов проведенного исследования в проведении занятий в хореографическом кружке в дальнейшем;

– в реализации разработанных практических рекомендаций по реализации организации и проведения занятий по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке (24, с.120).

Была проведена опытно-экспериментальная работа по организации занятий по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке.

Исследование проводилось на базе хореографического кружка для детей различного возраста при Карагандинском государственном техническом университете (далее – КарГТУ) г. Караганды. Участники опытно-экспериментальной работы – преподаватели-хореографы двух групп (экспериментальной и контрольной), 21 ребенок экспериментальной и 21 ребенок контрольной групп.

Исследование проводилось в 3 этапа:

- констатирующий этап – проведение предварительного исследования теории и практики, а также базы эксперимента;
- формирующий этап – создание комплекса занятий и проведение их в условиях практической базы эксперимента;
- контрольный этап – проведение контрольных срезов для оценки и анализа результативности метода проведения занятий (25, с.90).

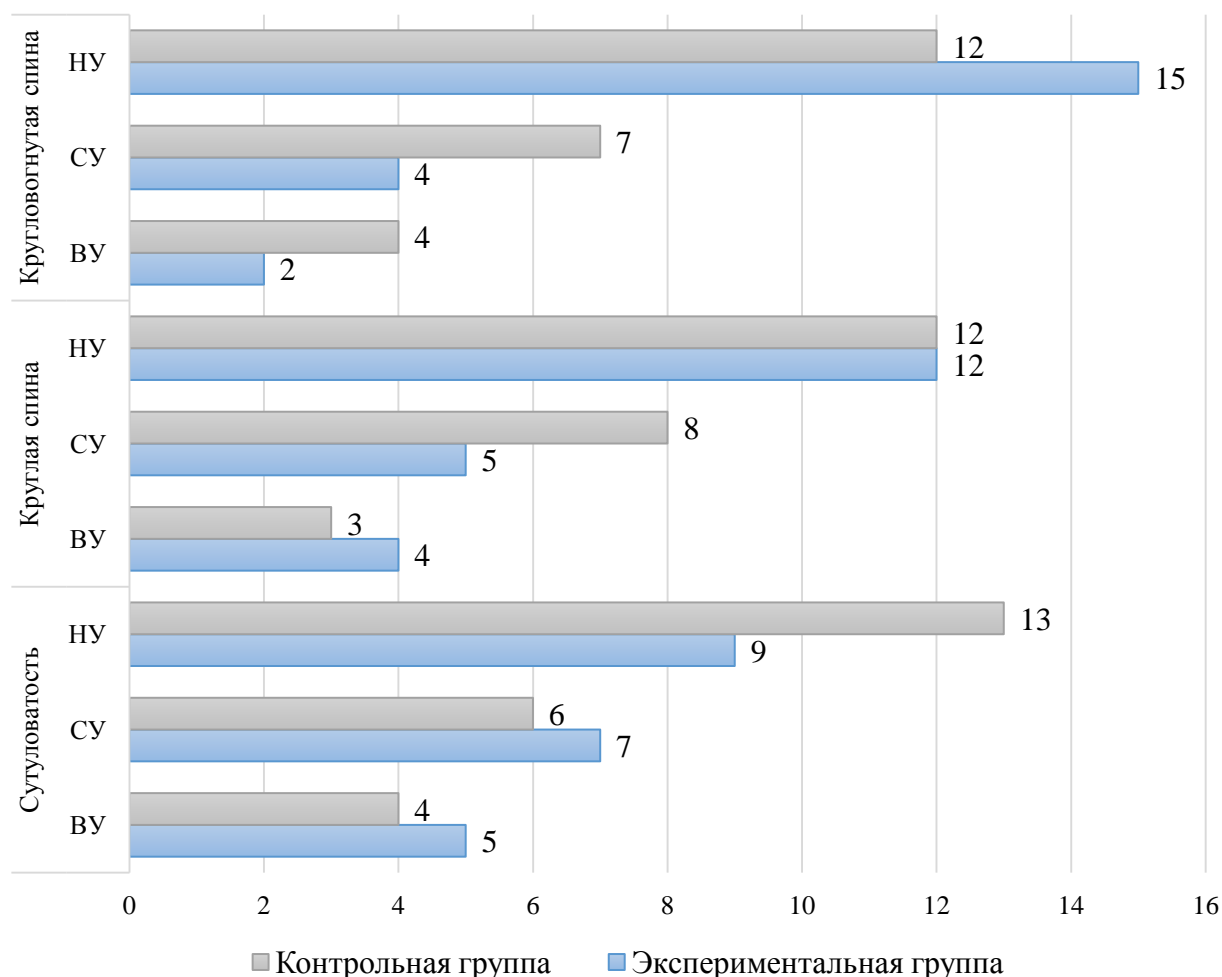
На констатирующем этапе проводилось изучение физического состояния и сформированности осанки у детей дошкольного возраста (Приложение 1).

На рисунке 4 приведена диаграмма оценки уровня сформированности правильной осанки у дошкольников на базе хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

По анализу рисунка 4 можно сделать вывод, что уровень сутуловатости недостаточно низок и составляет в экспериментальной группе – 9 человек (43%), в контрольной группе – 13 человек (57%), а уровень круглой спины у детей составил очень высокие показатели в

экспериментальной группе – 12 человек (57%), в контрольной группе – 12 человек (52%), кругловогнутая спина при этом составила достаточно высокие показатели в экспериментальной группе – 15 человек (71%), в контрольной группе – 12 человек (52%) (40).

Что говорит о потребности изменения применяемых методик проведения занятий и упражнений, так как они малоэффективны и не дают желаемые результаты в формировании правильной осанки. Требуется проведение интенсивной работы по повышению уровня формирования правильной осанки у дошкольников.



ВУ – высокий уровень; СУ – средний уровень; НУ – низкий уровень

Рисунок 4 – Предварительная оценка уровня сформированности правильной осанки у дошкольников, чел.

Для этого предлагается внедрение в программу занятий использование новых методов и упражнений. На данном констатирующем этапе проводилось обобщение теоретических сведений по тематике исследования. Были выделены цель, задачи и гипотеза проводимого исследования.

Цель исследования – выявление уровня организации работы по реализации методов формирования правильной осанки у детей в хореографическом кружке.

Задачи исследования:

1) изучение и анализ работы хореографов кружка по организации своей деятельности по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке;

2) проведение беседы с детьми;

3) тестирование детей по теме исследования;

4) анализ и оценка полученных данных;

5) составление и проведение комплекса занятий;

6) анализ и оценка полученных данных после проведения занятий (26).

Гипотеза исследования – проведение занятий и мероприятий в хореографическом кружке с использованием новых методов и танцевально-хореографических упражнений для дошкольников по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке, считается наиболее важной стороной процесса подготовки будущих танцовщиков, так как это выступает доминирующим фактором физического, воспитательно-познавательного, эмоционального воздействия на детей.

Исследование проводилось совместно с преподавателями выбранных групп. Проанализировано содержание деятельности педагогов по организации занятий и мероприятий для дошкольников на базе нескольких

методических разработок занятий и упражнений, которые проводились ранее данными педагогами в своих группах.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами были также проанализированы государственные программы с целью определения базового содержания проводимых занятий хореографией (27). А также проанализировано содержание деятельности самих педагогов рассматриваемых групп. Образовательный процесс в образовательных организациях всех видов и типов независимо от форм собственности организуется согласно:

- Государственному общеобязательному стандарту;
- Типовому учебному плану;
- Инструктивно-методическому письму, разработанному Республиканским центром МОН РК, которое предусматривает основные направления реализации обновленного содержания в соответствии с требованиями Стандарта.

Типовой учебный план разработан с учетом обеспечения единства воспитательных, развивающих, обучающих задач по основным направлениям образовательного процесса: организованной учебной деятельности, в самостоятельной деятельности, в режимных моментах, через интеграцию образовательных областей.

В результате определяются следующие цели проведения занятий и мероприятий в хореографическом кружке:

- научить детей основам хореографии;
- вызвать интерес к предмету и заложить основы для последующего обучения, владеющего как техникой танца, так и более развитым физическим состоянием детей;
- воспитывать средствами преподавания у ребенка эстетические чувства и активное отношение к окружающему миру;
- обеспечить восприятие;

- прививать любовь к занятию танцами (28, с.20).

Из поставленных целей вытекают следующие проблемы реализации занятий по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке:

- потеря детьми интереса к занятию;
- слабо развиты физическое тело (осанка), интеллект, эмоциональная отзывчивость, эстетические потребности и способности;
- отсутствие каких-либо возможностей изучения.

В своей работе преподаватель должен стараться придерживаться следующих норм и требований:

- хорошо владеть своим предметом, совершенствовать методику преподавания хореографии для дошкольников;
- серьезно и обстоятельно готовиться к каждому занятию;
- применять на занятиях элементы современных технологий (29).

В первую очередь следует обратить внимание на то, что часть госпрограммы, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает вариативность современного обучения хореографии, так как отражает:

- видовое разнообразие системы образования;
- наличие приоритетных направлений деятельности образования, которые обеспечивают развитие интегративных качеств дошкольников и равные стартовые возможности для дальнейшего обучения детей;
- специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс (30).

Вариативная программа должна показать, как с учетом конкретных условий происходит обновление содержания образования.

Таким образом раскрывается актуальность проводимого исследования по организации реализации применения танцевально-

хореографических упражнений на занятиях в хореографическом кружке для детей дошкольного возраста.

Также на первом этапе проведения исследования выделены основные критерии, по которым будет оцениваться проведенная работа в данных группах:

- сутуловатость;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина (31).

Для оценки также выделены 3 уровня:

- высокий (ВУ);
- средний (СУ);
- низкий (НУ).

Высокий уровень характеризуется проявлением сформированной правильной осанки у детей. Основной показатель в данной категории – осанка.

Средний уровень характеризуется проявлением средних показателей сформированности правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

Низкий уровень характеризуется слабым формированием правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

На формирующем этапе определено содержание формирующего эксперимента, а также осуществлено применение различных танцевально-хореографических упражнений для формирования правильной осанки у дошкольников.

Целью формирующего этапа исследования является разработка, апробация и внедрение в работу комплекса практических рекомендаций по организации занятий, направленных на формирование правильной осанки у детей в хореографическом кружке за счет использования танцевально-хореографических упражнений.

Задачи формирующего этапа исследования:

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) развивающие (32).

Так как занятия проводились с дошкольниками, то в процессе работы были использованы следующие методы:

- 1) словесные (рассказ, беседа, чтение и т.д.);
- 2) наглядные (наблюдение за окружающим, показ картинок, показ фильмов и т.д.);
- 3) практические (игровые технологии, интенсивные методы, кейс-технологии).

Приемы, использованные в работе:

- 1) создание формирующей ситуации в начале занятия и вовремя анализа детских работ, повышает интерес к занятиям;
- 2) упражнения в начале занятия с детьми при изображении новых элементов;
- 3) сочетание современных инновационных методов преподавания с использованием ИКТ (33).

Для организации деятельности с детьми соблюдались принципы:

- доступности и индивидуальности;
- наглядности;
- постепенного повышения требований (34).

Также проводимая экспериментальная работа будет наиболее эффективной, если педагог обеспечит:

- эмоционально-положительную обстановку в группе, позволяющую детям раскрепоститься;
- создаст систему занятий, с использованием выделенных методов.

В ходе проведенной работы по исследованию поставленной темы выпускной квалификационной работы мной были составлены план и конспекты по проведению экспериментальных занятий и мероприятий.

Были использованы различные методы при разработке комплекса занятий, направленных на формирование правильной осанки в хореографическом кружке у дошкольников:

- теоретические (изучение и анализ отечественных и зарубежных литературных источников);
- методы математической статистики;
- анализ и обобщение передовой практики педагогической работы;
- эмпирические (анкетирование, наблюдение, беседа, тестирование, метод экспертных оценок, опытно-экспериментальная работа);
- методы качественной и количественной обработки эмпирических данных (35).

Для того чтобы данная программа была наиболее эффективна обязаны быть соблюдены конкретные условия:

- наличие цели, разделяемой всеми участниками эксперимента;
- подчинение содержания, форм и методов учебно-воспитательной работы целевой установке на совершенствование навыков правильной осанки у дошкольников;
- высокая внутренняя мотивация педагогического коллектива к участию в экспериментальной работе;
- профессиональная и психологическая готовность педагогического коллектива к экспериментальной работе (36).

На формирующем этапе были проведены занятия и мероприятия с использованием танцевально-хореографических упражнений по формированию правильной осанки у детей в хореографическом кружке.

Далее на контрольном этапе проведены осмотр, контрольные опросы и тестирование детей с целью определения уровня знаний и техники говорения, а также интереса к занятиям хореографией. Использовались критерии оценки констатирующего этапа экспериментального исследования: высокий; средний; низкий.

Оценка производилась по результатам осмотра, тестирования и беседы с детьми, а также выполненных заданий, оценивания умения формирования правильной осанки у детей в хореографическом кружке (37).

Оценка производилась в несколько этапов: в начале эксперимента в двух группах: контрольной и экспериментальной, в течении всего эксперимента (осмотр, беседа, оценка работ), в конце проведенных занятий и мероприятий – в экспериментальной группе и контрольной группе (38).

Далее рассмотрим разработанный комплекс занятий и мероприятий с использованием танцевально-хореографических упражнений, способствующих формированию правильной осанки в хореографическом кружке у дошкольников.

Конспекты занятий приведены в Приложениях 2-5 по следующим темам:

- 1) занятие №1 на тему «Движение – это наша жизнь» (Приложение 2);
- 2) занятие №2 на тему «Рисунок танца» (Приложение 3);
- 3) занятие №3 на тему «Мир ритмики и гимнастики» (Приложение 4);
- 4) занятие №4 «Веселый зоопарк» (Приложение 5) (39; 40).

А в Приложении 6 приведены подобранные танцевально-хореографические упражнения для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста, используемые на данных занятиях.

В таблице 1 приведены систематизированная информация по целям, задачам и применяемым методам, технологиям и формам обучения на занятиях хореографического кружка в экспериментальной группе.

Таблица 1

Цели, задачи и методы проведения разработанного комплекса занятий

Тема занятия	Цели	Задачи
1. «Движение – это наша жизнь»	Научить детей основам танцевального движения и реализовать учебно-воспитательные задачи.	<p>1. Оздоровительные задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование правильной осанки, силы ног; - укрепление свода стопы; - развитие мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей; <p>2. Образовательные задачи исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствование умению эмоционального выражения, раскрепощенности, а также формированию навыков проявления творчества в движениях; - способствование формирования навыков, умений и знаний стилевых специфик выполнения детского танца; <p>3. Развивающие задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации, гибкости, фантазии, выразительности в выполнении движений; - развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания, музыкальной и двигательной памяти. <p>4. Воспитательные задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание интереса к занятиям хореографией, при помощи применения игровых методов подачи информации; - воспитание умения работать в коллективе.
2. «Рисунок танца»	Научить навыкам танца, эстетическим движениям.	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание чувства гармонии танца; - воспитания чувства музыкальности; - обучение ориентации в пространстве; - физическое развитие; - формирование правильной осанки; - обучения навыкам чувства ритма.
3. «Мир ритмики и гимнастики»	Развитие танцевальных данных у детей посредством движений ритмики и гимнастики.	<p>1. Обучающие задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение детей движениям ритмики и гимнастики; - закрепление умений и навыков, которые были получены на других занятиях; - развитие гибкости, силы мышц, формирование правильной осанки.
Тема занятия	Цели	Задачи
		<p>2. Развивающие задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие интереса к хореографии; - формирование правильной осанки. <p>3. Воспитывающие задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - привитие трудолюбия и терпения; - воспитание ответственности, собранности и дисциплины.

4. «Веселый зоопарк»	Развитие и формирование основных навыков в танце при помощи танцевально-хореографических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие и укрепление всей группы мышц, принимающих участие в развитии правильной осанки. - Развитие координации движений, ритмичности. - Формирование образного мышления, способности перевоплощаться в образ. - Снятие мышечного и психологического напряжения при помощи танцевального движения.
----------------------	--	--

Алгоритм проведения занятий был построен из 3 основных этапов занятия:

1 этап – подготовка самого занятия педагогом на основании основных источников: образовательных программ, литературных и научных книг, Internet-источниках;

2 этап – проведение самого занятия, данный этап имеет три фазы:

– побудительно-мотивационная – педагог направляет деятельность детей мотивируя на получение новых знаний и навыков, заинтересовывает их;

– ориентировочно-исследовательская – после выдачи задания первоначально дети готовятся индивидуально или в группах, исследуют приемы и технику выполнения упражнений;

– исполнительная – упражнения, ролевые сценки, диалоги, задания по теме урока;

3 этап – рефлексия занятия – оценка итогов и обсуждение домашнего задания.

Используя основы обучения занятия строились комплексно, на основании изученной теории, по следующей схеме (рисунок 5).

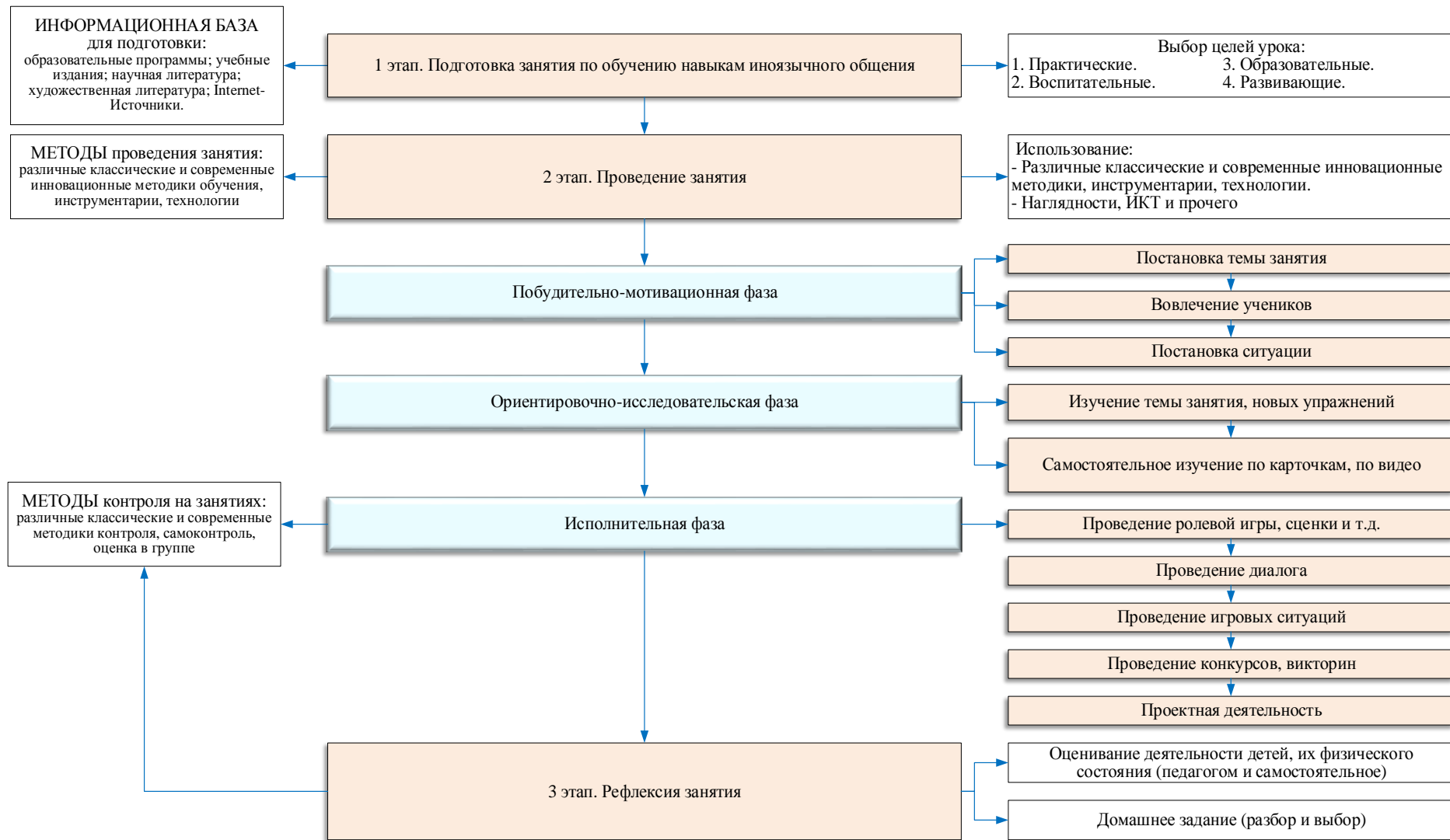


Рисунок 5 – Организация занятия в хореографическом кружке

По данному алгоритму (рисунок 5) и обеспечению процесса обучения с использованием новых методик и танцевально-хореографических упражнений четко вырисовывается вся специфика организации занятия с дошкольниками по формированию правильной осанки с применением инновационных методик, инструментариев, технологий.

На уроках применялись следующие технологии, наглядности и оборудование:

- государственные образовательные программы;
- наглядности, ИКТ (интерактивная доска, компьютеры) – показ видеороликов с упражнениями;
- презентации Power Paint по темам занятий;
- карточки;
- учебные издания;
- прочее.

А также на данных занятиях применялись танцевально-хореографические упражнения, подобранные специально для них и представленные в Приложении 6 выпускной квалификационной работы:

- упражнение «Золушка» (под музыку А. Варламова).
- упражнение «Вальс» на музыку из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь» (композитор Е. Доги).
- упражнение «Ленивая песня» (под музыку Д. Тухманова, на слова Ю. Энтина);
- упражнение «Храбрый зайчик» (под музыку Д. Тухманова, на слова Ю. Энтина);
- упражнение «Антошка».

Данный комплекс представляет упражнения лечебно-профилактического танца для формирования и закрепления правильной осанки.

Рассмотрим занятия и принципы их проведения в хореографическом кружке по разработанному комплексу занятий.

Проведенные занятия по выбранным методикам и с применением танцевально-хореографических упражнений показали свою эффективность.

Таким образом, можно подвести итог, что проведенные занятия и мероприятия по выбранному методу работы с детьми дают возможность наиболее оптимальнее структурировать учебный материал, а также дает возможность применения альтернативных вариантов обучения хореографии, в том числе в вопросе формирования правильной осанки. Что, следовательно, делает преподавание наиболее эффективным.

А также кроме этого развивает познавательные способности детей: внимание, воображение, память, логическое мышление, улучшает восприятие мира учениками.

Таким образом, был разработан процесс опытно-экспериментальной работы по формированию осанки у детей дошкольного возраста средствами танцевально-художественных упражнений, а также предложены методы проведения занятий и составлен комплекс занятий для проведения в условиях хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

2.2. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений

В эксперименте принимали участие две группы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной проводились выбранные методики. Контрольная группа использовалась для сравнения показателей.

Исследование проводилось на базе хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

Участники опытно-экспериментальной работы – преподаватели-хореографы двух групп (экспериментальной и контрольной), 21 ребенок экспериментальной и 21 ребенок контрольной групп.

В качестве критериев эффективности проведенной исследовательской работы определены следующие критерии:

- 1) сутуловатость;
- 2) круглая спина;
- 3) кругловогнутая спина.

Для выявления уровня сформированности правильной осанки у дошкольников мы использовали метод наблюдения, индивидуальные беседы с детьми, с педагогами, работающими в данных группах, изучением детей в процессе совместной подготовки и проведения коллективной работы.

Проведены срезы – констатирующий, формирующий эксперименты.

На первом этапе – констатирующий эксперимент; выявить уровни сформированности правильной осанки у детей дошкольного возраста и провести анализ полученных результатов эксперимента.

На втором этапе – формирующий эксперимент, проверить эффективность разработанной системы занятий для улучшения формирования правильной осанки у дошкольников.

Рассмотрим полученные данные по каждой группе.

В экспериментальной группе проводилось два среза: до проведения эксперимента и после проведения мероприятий с использованием танцевально-хореографических упражнений для дошкольников.

В группе – 21 детей.

В результате получены следующие данные сведенные в таблицу 2.

По результатам таблицы 2 составлена динамика уровней сформированности правильной осанки по трем основным критериям:

- сутуловатость;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина.

При этом «В» - высокий уровень характеризуется проявлением такого дефекта в осанке у детей. Основной показатель в данной категории – осанка.

«С» - средний уровень характеризуется проявлением средних показателей сформированности правильной осанки и наличия дефекта. Основной показатель в данной категории – также осанка.

«Н» - низкий уровень характеризуется слабым проявлением дефекта и более лучшим формированием правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

Таблица 2

Уровни сформированности правильной осанки у дошкольников экспериментальной группы

I срез, в %

	Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
Высокий уровень	33,3	33,3	42,9
Средний уровень	52,4	52,4	42,9
Низкий уровень	14,3	14,3	14,3

Согласно таблице 2 уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной группе, были на среднем уровне до эксперимента (до проведения экспериментальных занятий) и составили:

- сутуловатость проявлена в 33,3% на высоком уровне;
- круглая спина в 33,3% на высоком уровне;
- кругловогнутая спина у 42,9% детей.

Что говорит о недостаточном физическом развитии детей дошкольного возраста, только что пришедших на занятия танцами в хореографический кружок.

Далее динамика этих уровней по трем основным критериям приведена на графике рисунка 6, которая и продемонстрировала объемы наличия дефектов в осанке детей дошкольного возраста экспериментальной группы хореографического кружка при КарГТУ г. Караганды.

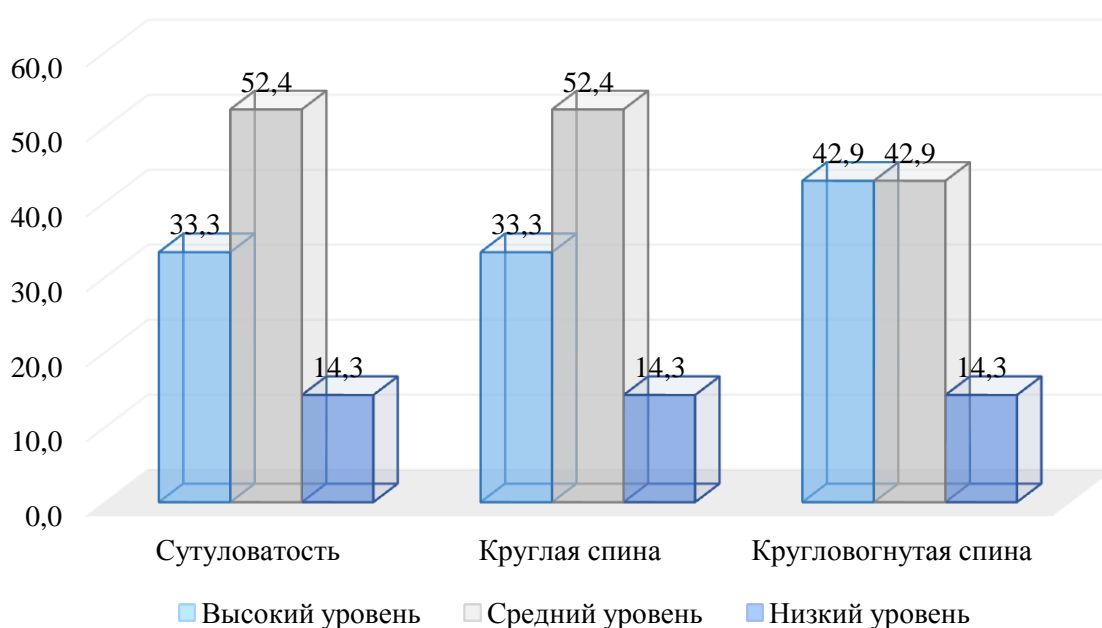


Рисунок 6 – Результаты среза до проведения эксперимента в экспериментальной группе, в %

В соответствии с выделенными уровнями оценки можно составить следующую диаграмму по средним результатам 1 среза в общем для экспериментальной группы (рисунок 7):

- высокий уровень знаний показало 3,7%;
- средний уровень – 63%;
- низкий уровень – 11,1%.



Рисунок 7 – Уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной группе, I срез, в %

В данной диаграмме рисунка 7, высокий уровень характеризуется проявлением сформированной правильной осанки у детей. Основной показатель в данной категории – осанка.

Средний уровень характеризуется проявлением средних показателей сформированности правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

Низкий уровень характеризуется слабым формированием правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

В результате проведенного анализа возможно сделать вывод, что в данной группе процесс формирования правильной осанки у детей происходит на среднем уровне (49% – 10 человек), тогда как высокий уровень всего только у 8 детей из всей группы №1. А низкий уровень составляет всего 14,3% - 3 человека.

В результате 2 среза после проведения экспериментальных занятий получены следующие данные сведенные в таблицу 3.

Таблица 3

Уровни сформированности правильной осанки у дошкольников экспериментальной группы

II срез, в %

	Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
Высокий уровень	0,0	0,0	0,0
Средний уровень	47,6	57,1	57,1
Низкий уровень	52,4	42,9	42,9

По результатам таблицы 3 составлена динамика уровней по трем основным критериям:

- сутуловатость;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина.

Она приведена на графике рисунка 8.

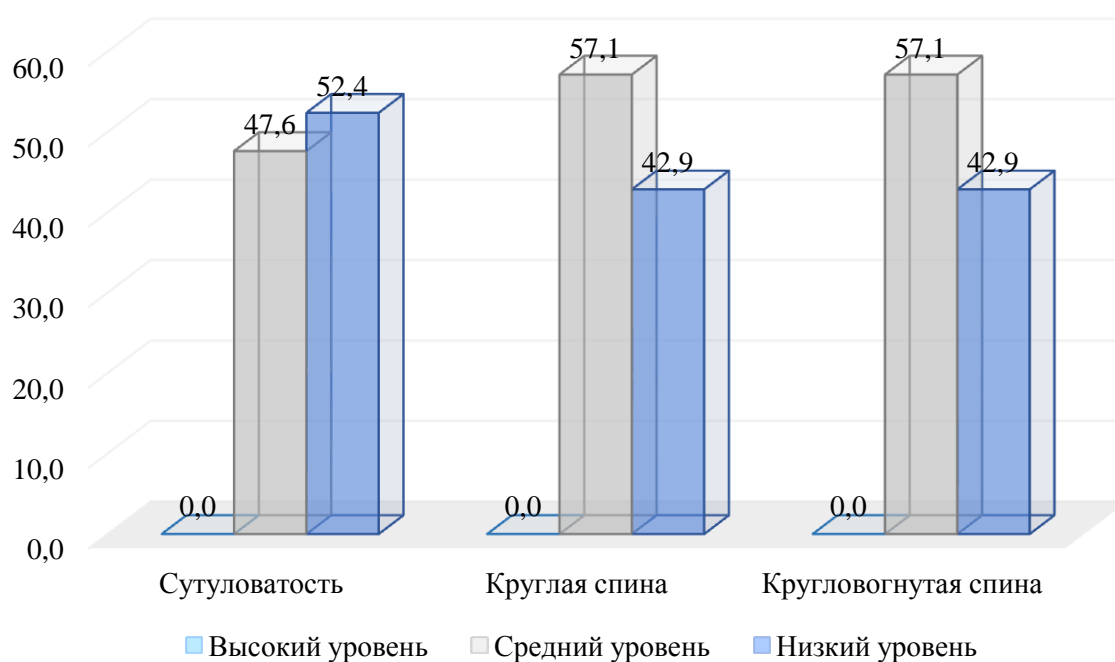


Рисунок 8 – Результаты среза после проведения эксперимента в экспериментальной группе, в %

Оценивая данные таблицы 3 и рисунка 8, уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной группе, были уже на более высоком уровне после эксперимента, после проведения

экспериментальных занятий: сутуловатость у детей не была отмечена ни у кого – 0%, круглая спина также ни у кого – 0%, кругловогнутая спина – ни у кого (0% детей показали). То есть дети показали средние и низкие уровни проявления таких дефектов в осанке.

Но при этом средние и низкие уровни проявления дефектов осанки значительно увеличился и были получены следующие показатели:

- сутуловатость стала меньше проявляться у детей в 52,4% случаев;
- круглая спина стала меньше проявляться у детей в 42,9% случаев;
- кругловогнутая спина стала меньше встречаться у детей в 42,9% случаев.

В соответствии с выделенными уровнями оценки можно составить следующую диаграмму по средним результатам 2 среза в общем для экспериментальной группы (рисунок 9):

- высокий уровень показало 0%;
- средний уровень – 46%;
- низкий уровень – 54%.



Рисунок 9 – Уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной группе, II срез, в %

Таким образом в данной группе после проведения экспериментальных занятий с использованием танцевально-хореографических упражнений наблюдается повышение уровней сформированности правильной осанки и меньшим проявлением дефектов осанки: сутуловатости; круглой спины; кругловогнутой спины.

В результате проведенного анализа возможно сделать вывод, что в данной группе техника формирования правильной осанки стала оцениваться на более высоком уровне.

В контрольной группе проводились аналогичные срезы: до проведения эксперимента и после пройденного времени на уровне контрольной группы, но экспериментальные занятия не проводились. В группе также 21 ребенок.

В результате получены следующие данные сведенные в таблицу 2.

По результатам таблицы 4 составлена динамика уровней сформированности правильной осанки по трем основным критериям:

- сутуловатость;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина.

При этом «В» - высокий уровень характеризуется проявлением такого дефекта в осанке у детей. Основной показатель в данной категории – осанка.

«С» - средний уровень характеризуется проявлением средних показателей сформированности правильной осанки и наличия дефекта. Основной показатель в данной категории – также осанка.

«Н» - низкий уровень характеризуется слабым проявлением дефекта и более лучшим формированием правильной осанки. Основной показатель в данной категории – также осанка.

Уровни сформированности правильной осанки у дошкольников контрольной группы

I срез, в %

	Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
Высокий уровень	17,2	6,9	6,9
Средний уровень	69	75,9	79,3
Низкий уровень	13,8	17,2	13,8

Согласно таблице 4 уровни сформированности правильной осанки в контрольной группе, были также на среднем уровне до эксперимента (до проведения экспериментальных занятий) и составили:

- сутуловатость проявлена в 17,2% на высоком уровне;
- круглая спина в 6,9% на высоком уровне;
- кругловогнутая спина у 6,9% детей.

Что говорит о недостаточном физическом развитии детей дошкольного возраста, только что пришедших на занятия танцами в хореографический кружок.

Динамика этих уровней по трем основным критериям приведена на графике рисунка 10.

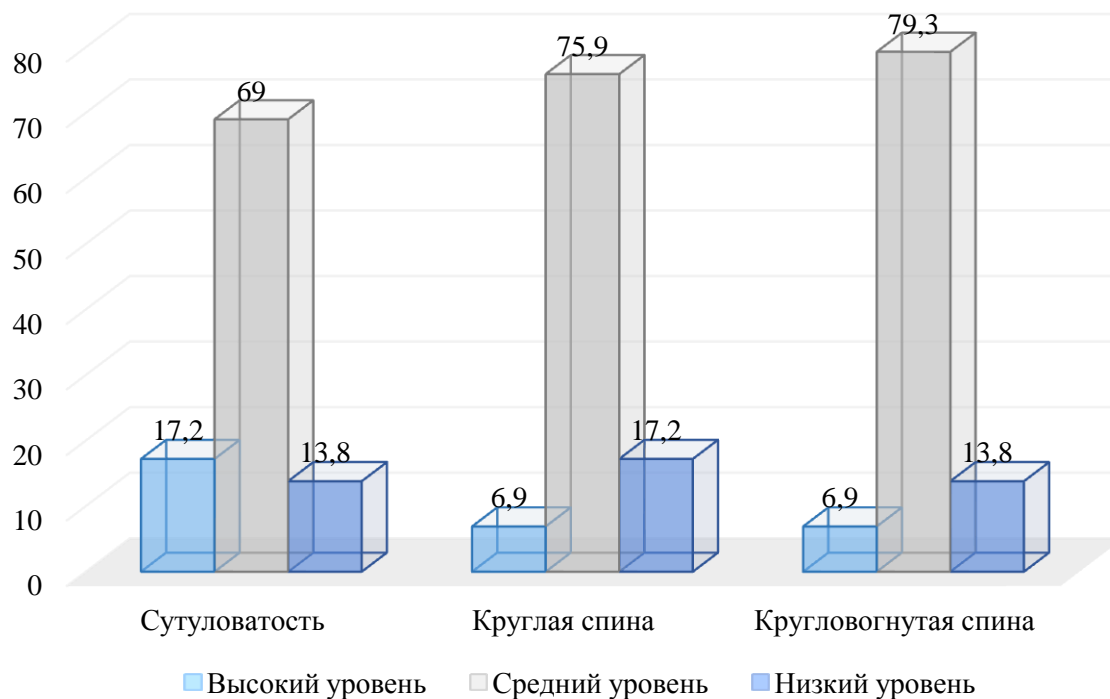


Рисунок 10 – Результаты среза до проведения эксперимента в контрольной группе, в %

В соответствии с выделенными уровнями оценки можно составить следующую диаграмму по средним результатам 1 среза в общем для контрольной группы (рисунок 11):

- высокий уровень показало 14%;
- средний уровень – 72%;
- низкий уровень – 14%.

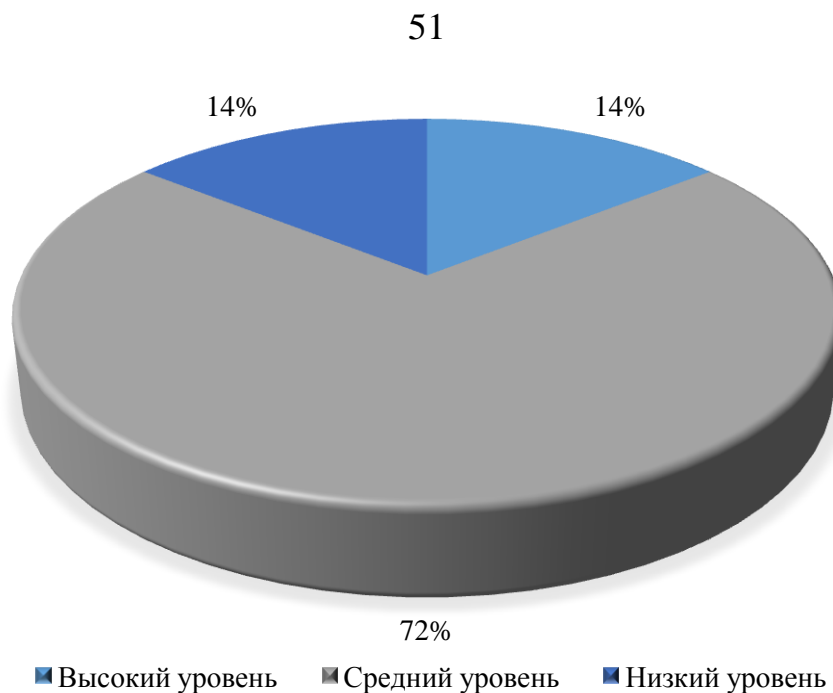


Рисунок 11 – Уровни сформированности правильной осанки в контрольной группе, I срез, в %

В данной диаграмме рисунка 11, высокий уровень характеризуется проявлением сформированной правильной осанки у детей. Основным показателем в данной категории – осанка.

Средний уровень характеризуется проявлением средних показателей сформированности правильной осанки. Основным показателем в данной категории – также осанка.

Низкий уровень характеризуется слабым формированием правильной осанки. Основным показателем в данной категории – также осанка.

В результате проведенного анализа возможно сделать вывод, что в данной группе процесс формирования правильной осанки у детей происходит на среднем уровне (72% – 15 человек), тогда как высокий уровень всего только у 3 детей из всей группы №1. А низкий уровень составляет всего 3% - 3 человека.

В результате 2 среза после проведения классических занятий получены следующие данные сведенные в таблицу 5.

Таблица 5

Уровни сформированности правильной осанки у дошкольников контрольной группы

II срез, в %

	Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
Высокий уровень	17,2	6,9	6,9
Средний уровень	79,3	86,2	89,7
Низкий уровень	3,5	6,9	3,5

По результатам таблицы 5 составлена динамика уровней по трем основным критериям: сутуловатость; круглая спина; кругловогнутая спина. Она приведена на графике рисунка 12.

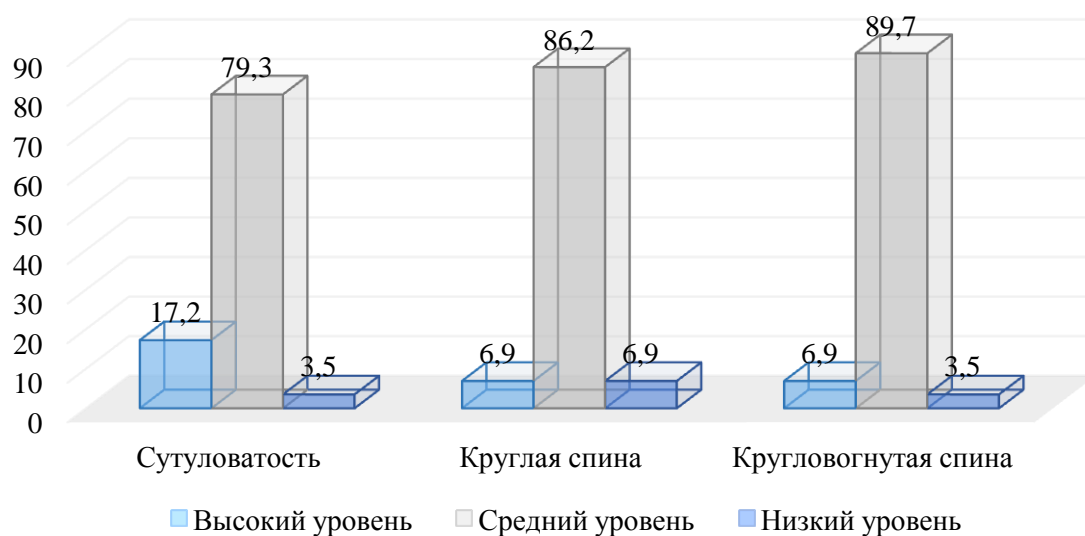


Рисунок 12 – Результаты среза после проведения эксперимента в контрольной группе, в %

Оценивая данные таблицы 5 и рисунка 12, уровни сформированности правильной осанки в контрольной группе, были уже на более высоком уровне после эксперимента, после проведения занятий: сутуловатость у

детей не была отмечена у 17,2%, круглая спина у 6,9%, кругловогнутая спина – 6,9% детей показали. То есть дети показали различные результаты – высокие, средние и низкие уровни проявления таких дефектов в осанке.

Но при этом средние и низкие уровни проявления дефектов осанки немного увеличился и были получены следующие показатели:

- сутуловатость стала меньше проявляться у детей в 79,3% случаев;
- круглая спина стала меньше проявляться у детей в 86,2% случаев;
- кругловогнутая спина стала меньше встречаться у детей в 89,7% случаев.

В соответствии с выделенными уровнями оценки можно составить следующую диаграмму по средним результатам 2 среза в общем для экспериментальной группы (рисунок 13):

- высокий уровень показало 5%;
- средний уровень – 70%;
- низкий уровень – 25%.

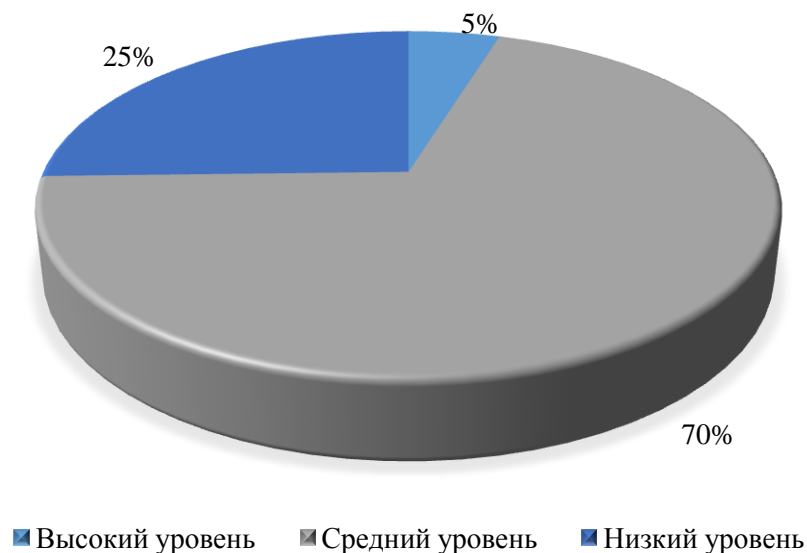


Рисунок 13 – Уровни сформированности правильной осанки в контрольной группе, II срез, в %

Таким образом в данной группе после проведения классических занятий с использованием классических танцевально-хореографических

упражнений наблюдается среднее повышение уровней сформированности правильной осанки и немного меньшим проявлением дефектов осанки: сутуловатости; круглой спины; кругловогнутой спины.

В результате проведенного анализа возможно сделать вывод, что в данной группе техника формирования правильной осанки стала оцениваться на немного более высоком уровне.

Далее сравним результаты двух групп вместе. Итоговые результаты I-II среза отражены в таблицах 6-7.

Таблица 6

Уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной и контрольной группах

I срез, в %

Уровни	Высокий		Средний		Низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Экспериментальная группа	8	36,5	10	49,2	3	14,3
Контрольная группа	3	14,3	15	71,4	3	14,3

Согласно таблице 6, сравнивая уровни в экспериментальной группе и контрольной группе до эксперимента (до проведения экспериментальных уроков):

- средний уровень составил 49,2% в экспериментальной группе и 71,4% в контрольной группе;

- высокий уровень составил 36,5% в экспериментальной группе, 14,3% – контрольной группе;

- низкий уровень – 14,3% детей показало и в экспериментальной и контрольной группах.

На рисунке 14 приведена диаграмма уровней экспериментальной и контрольной групп.

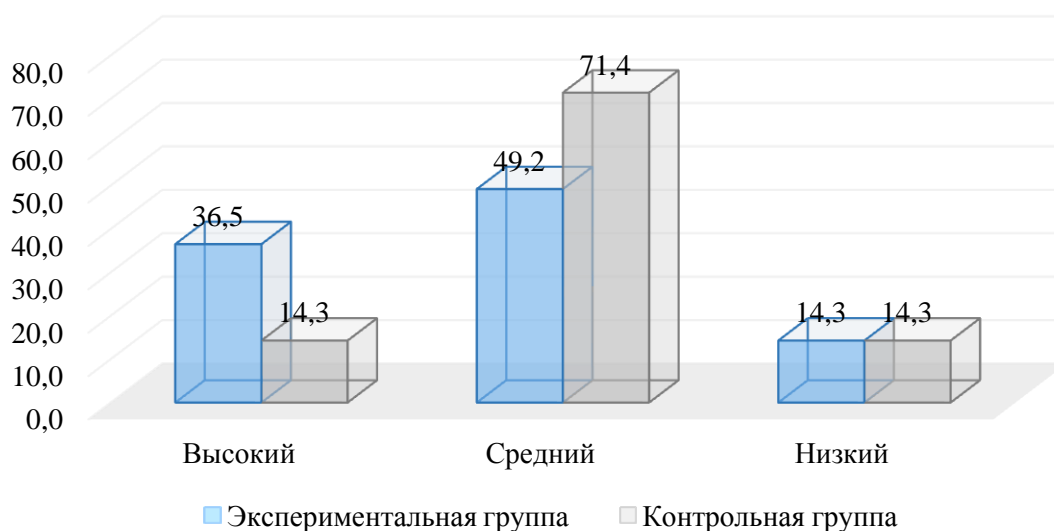


Рисунок 14 – Уровни сформированности правильной осанки и проявления дефектов осанки у детей в экспериментальной и контрольной группах, I срез, в %

Далее в таблице 7 приведены результаты определения уровней развития осанки у детей экспериментальной и контрольной группах при проведении II среза.

Таблица 7

Уровни сформированности правильной осанки в экспериментальной и контрольной группах

II срез, в %

Уровни	Высокий		Средний		Низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Экспериментальная группа	0,0	54,0	46,0	0,0	54,0	46,0
Контрольная группа	4,8	69,8	25,4	4,8	69,8	25,4

Согласно таблице 7, сравнивая уровни в экспериментальной группе и контрольной группе после эксперимента (после проведения экспериментальных уроков): средний уровень составил 46% в

экспериментальной группе и 25,4% в контрольной группе, высокий уровень составил 0% в экспериментальной группе, 4,8% – контрольной группе, низкий уровень – 46% детей показало в экспериментальной группе, а 25,4% в контрольной группе.

На рисунке 15 приведена диаграмма уровней экспериментальной и контрольной групп.

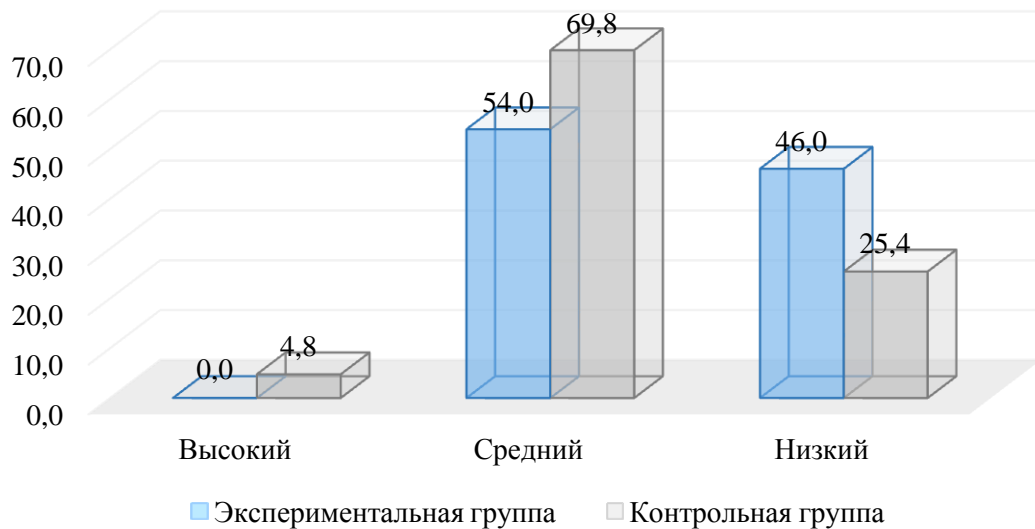


Рисунок 15 – Уровни сформированности правильной осанки и проявления дефектов осанки у детей в экспериментальной и контрольной группах, II срез, в %

После проведения обоснования целей и задач осуществления опытно-экспериментальной работы по использованию новых танцевально-хореографических упражнений на занятиях с дошкольниками на базе хореографического кружка при КарГТУ г. Караганды, был предложен комплекс из четырех занятий, проведенный в экспериментальной группе:

- 1) занятие №1 на тему «Движение – это наша жизнь»;
- 2) занятие №2 на тему «Рисунок танца»;
- 3) занятие №3 на тему «Мир ритмики и гимнастики»;
- 4) занятие №4 «Веселый зоопарк».

При этом учитывая все выделенные положения теории на практике, можно с уверенностью говорить об данном методе, как эффективном способе решения всех возможных проблемных факторов формирования правильной осанки у дошкольников с использованием танцевально-хореографических упражнений.

Следовательно, сделав вывод, что после проведения экспериментальных занятий поднялась эффективность формирования правильной осанки у детей в экспериментальной группе.

А так как подобные занятия не проводились в контрольной группе и процесс обучения велся по стандартной программе – уровень формирования правильной осанки у них незначительно увеличился.

В ходе проведения нами экспериментального исследования по организации применения танцевально-хореографических упражнений на занятиях хореографического кружка у дошкольников была поставлена и достигнута основная цель – выявление уровня организации работы по подобной реализации. Результаты исследования убеждают в значимости проведения подобных занятий.

Систематическое применение различных нововведений, методов использования новых технологий на занятиях дает хорошие результаты в процессе обучения и воспитания детей дошкольного возраста, повышает выделенные показатели.

Можно сделать также следующие выводы, организованная опытно-экспериментальная работа оказала положительное влияние на уровень развития физических качеств в общем, и сформированность правильной осанки дошкольников. в частности.

Сопоставление средне-групповых результатов, которые отражают уровень развития физических качеств и сформированную правильную осанку, в экспериментальной и контрольных группах продемонстрировало, что по абсолютному большинству показателей превосходство оказалось за

детьми именно экспериментальной группы, в которой проводились экспериментальные занятия.

Занятия с экспериментальными танцевально-хореографическими упражнениями воздействуют и на улучшение показателей здоровья, что отображается:

- в длительности заболеваний детей;
- в уменьшении числа пропущенных занятий детьми.

Сопоставление результатов перемены состояния осанки, которые получены в экспериментальной группе с подобными же показателями детей контрольной группы, показало улучшение осанки быстрее и более эффективно.

Возможно также предложить ряд практических рекомендаций:

1) вырабатывать верную осанку у дошкольников с помощью танцевально-хореографических упражнений нужно постепенно, начиная с самых первых дней обучения;

2) осуществлять индивидуально-дифференцированный подход, учитывая состояние опорно-двигательного аппарата всех детей на всех этапах формирования осанки, используя различные уровни методики использования танцевально-хореографических упражнений для детей 4-7 лет;

3) соблюдать методические правила использования танцевально-хореографических упражнений в структуре проводимых занятий:

- упражнения исполнять в predetermined порядке, с поэтапным включением всех групп мышц;

- выворотные позиции ног поменять свободными, исключить ряд сложных позиций, как пятая и четвертая;

- исполнять упражнения традиционного экзерсиса с первой позиции, так как данное менее сложно для дошкольников;

- использовать упражнения предварительного раздела классического экзерсиса, которые на начальном этапе занятий могут способствовать общему физическому развитию дошкольника;

- следовать ограничениям амплитуды движения в шейном и поясничном отделах позвоночника;

4) на начальном этапе обучения нужно выполнять следующее:

- использовать как можно меньше танцевальных элементов при максимальной возможности их комплексного сочетания;

- применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые могут способствовать укреплению мышечной системы, а также вырабатывать правильную осанку, кроме того развитию чувства равновесия, скорости реакции, координации движений и двигательной памяти;

- обучать навыкам оптимального отталкивания и мягкого приземления для защиты локомоторной системы детей от повреждений;

- давать упражнения для рук, которые содействуют развитию подвижности в суставах, пластичности и координации;

5) необходимо также принимать во внимание, что упражнения *battement tendu* [батман тандю], *battement frappe* [батман фраппе] используются только лишь в сторону; *demi plie* [де-ми плие], *grand plie* [гранд плие] по всем позициям; *battement tendu jete* [батман тандю жете] по «точкам», с паузами; *rond de jamb par terre* [ронд де жамб пар тер] по «частям» с фиксацией положения; *releve* [релеве] на средних полупальцах; *battement picse* [батман пике] в сторону и вперед;

6) в каждое занятие для поддержания интереса к двигательной деятельности у детей, а, значит, и к самому процессу овладения навыками правильной осанки, уместно включать также блоки упражнений, которые нацелены на развитие творческой фантазии у дошкольников;

7) такие занятия обязаны проводиться в танцевальном или спортивном зале, который отвечает всем гигиеническим требованиям.

Наличие кроме того специализированных станков и зеркал в зале может быть необязательным, но желательно. Надлежит, кроме того, обращать внимание на внешний вид детей;

8) по мере освоения хореографического материала дети обязаны также принимать участие в танцевальных мероприятиях разного масштаба.

Таким образом, была доказана эффективность использования танцевально-хореографических упражнений как средства формирования осанки у детей дошкольного возраста.

Выводы по 2 главе.

1. Для опытно-экспериментальной работы был предложен и разработан комплекс занятий по использованию танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки у детей дошкольного возраста в условиях хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

2. На основании предложенных методов преподавания и разработанной организационной структуры занятий была реализована опытно-экспериментальная работа в экспериментальной и контрольной группах хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

3. В результате проведенного анализа и интерпретации полученных результатов опытно-экспериментальной работы была доказана поставленная гипотеза в начале исследования об эффективности использования танцевально-хореографических упражнений как средства формирования осанки у детей дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования являлось изучение процесса формирования осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы.

При решении задачи рассмотрения основных характеристик возрастных особенностей дошкольников и специфики формирования у них осанки определены ключевые специфические особенности организма дошкольников, методы влияния на осанку.

В дошкольном возрасте могут быть сформированы основы психического и физического здоровья ребенка, а кроме того вырабатываются некоторые черты характера, формируются жизненно значимые умения и навыки. В связи с данным особенная роль отведена верно организованному физическому воспитанию в детском саду и в семье. Умение поддерживать свое тело не только лишь дает ребенку приятный внешний вид, но и проявляет большое воздействие на состояние его здоровья, на жизненные функции всего организма. Осанкой называют, обычно, привычную позу произвольно стоящего человека, принимающий ее без какого-либо мышечного напряжения. Правильная осанка считается одной из неотъемлемых черт гармонически развитого человека, а кроме того внешним выражением его телесной красоты и здоровья. У человека, который имеет правильную осанку, выделяется вертикальное положение головы, подбородок немного приподнят, шейно-плечевые углы, которые образованы боковой поверхностью шеи и надплечьем, равны, плечи расположены на одном уровне, немного опущены и разведены, грудная клетка симметрична касательно средней линии. В точности также при верной осанке симметричен живот, лопатки должны быть прижаты к туловищу на одинаковом расстоянии от позвоночного столба, нижние углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.

При виде сбоку верная осанка может быть охарактеризована немного приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, прямыми нижними конечностями, а кроме того немного выраженными физиологическими изгибами позвоночного столба. Вследствие физиологического изгиба растёт и его устойчивость, и подвижность, а кроме того выявляются рессорные свойства, которые предохраняют головной и спинной мозг от различных сотрясений. Для правильного функционирования органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большим значением обладает правильно сформированная в дошкольном возрасте осанка. Позвоночник человека обладает небольшими изгибами: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они формируются последовательно по мере роста организма, в особенности после того как ребенок уже научился стоять и ходить. Данные изгибы обладают положительным значением для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (к примеру, при прыжках, падении и прочие).

Осанка – это обычное положение тела, которое формируется в процессе индивидуального становления на основании генетических факторов под влиянием воспитания. Генетические факторы могут являться условием похожих вариантов осанки у родителей и у детей, склонность к predetermined виду патологий осанки. Одновременно с этим условия физического воспитания позволяют не только лишь сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и откорректировать, сформировать новый вариант осанки. Этому способствует и занятия хореографией, танцами, на которых преподаватель даёт специальные упражнения.

При решении задачи выделения особенностей танцевально-хореографических упражнений для детей дошкольного возраста определены: особенности, принципы и методы. Процесс воспитания человека начинается с самого рождения и продолжается всю жизнь. В

настоящее время школа ориентирована на воспитание нравственной, инициативной и творческой личности, развитой не только умственно, но и физически. Для достижения этих целей существуют различные средства воспитания, такие как общение, учение, труд и др.

Хореография – это сочетание музыкальной композиции с пластикой человеческого тела, это воспроизведение посредством ритмичных движений различного характера, душевных состояний и жизненных ситуаций. Говоря об искусстве танца, можно выделить основные направления воспитания и развития: физическое воспитание, эстетическое воспитание, воспитание национального самосознания, развитие внимания, памяти. При решении задачи раскрытия специфики организации процесса танцевально-хореографических упражнений для дошкольников сделаны основные выводы по особенностям применения танцевально-хореографических упражнений на занятиях с дошкольниками в хореографическом кружке.

При решении последней задачи исследования разработан комплекс занятий, а также проведен анализ и интерпретация результатов проведенной опытно-экспериментальной работы по формированию осанки детей дошкольного возраста средствами танцевально-хореографических упражнений. Для этого была проведена экспериментальной работы с педагогами и детьми на базе хореографического кружка для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды. Был разработан комплекс занятий на основании применения средств хореографии и классического танца для выработки правильной осанки у дошкольников. их применение «разбито» на три этапа. Разработаны занятия: «Движение – это наша жизнь»; «Рисунок танца»; «Мир ритмики и гимнастики»; «Веселый зоопарк».

Выделение этапов устанавливается трудностью постановки верного положения, которое зависит от площади опоры тела, сложности координации движений, от перемены положения общего центра тяжести

тела. учет специфики каждого этапа даст возможность реализовать свободу выбора хореографа упражнений классического экзерсиса в зависимости от факторов: объективных и субъективных.

Предложенный комплекс занятий – это одна из вероятных форм организации деятельности дошкольников в системе физического образования, которая позволяет раскрыть более широкие возможности не только лишь педагогическому творчеству, но и желанию детей проявлять себя креативно, раскрепощаться, снять с себя все психологические «зажимы», воздействующие на формирование осанки.

Проведенная опытно-экспериментальная работа выявила положительное воздействие разработанного комплекса занятий на формирование правильной осанки у дошкольников. Подтверждено, что направленное влияние с применением средств хореографии и классического танца на дошкольников стимулирует рост показателей физических качеств в общем и формированию осанки, в частности, а также способствует улучшению здоровья детей, оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние детей. Также были разработаны практические рекомендации по использованию средств хореографии и классического танца в практике дошкольных хореографических кружков. Таким образом, была доказана эффективность использования танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки у дошкольников. По результатам анализа и интерпретации результатов опытно-экспериментальной работы доказана поставленная гипотеза в начале исследования об эффективности использования танцевально-хореографических упражнений в программе обучения дошкольников может оказаться ключевым для формирования их осанки. Следовательно, в ходе опытно-экспериментальной работы удалось в достаточной степени реализовать поставленные цели и задачи выпускной квалификационной работы, и, следовательно, поставленная гипотеза исследования была

доказана. Учитывая, что все поставленные задачи решены, можно обоснованно утверждать, что главная цель исследования – достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева Т.В. Технология упражнений для формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. – М., 2016. – С. 87-90.

2. Эйдельман Л. Н. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста/ЛН Эдельман //Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития: V Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием (25-26 мая 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 283-284.

3. Мельникова Ю.А., Мухина М.П. Двигательная подготовленность детей //Физкультурное образование. – Н., 2015. – Т. 33. – №. 1. – С. 113-116.

4. Скрябина Э.Е., Саха Р. Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста посредством танцевально-хореографических упражнений //Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях. – Ч.: МЦНИП, 2014. – С. 203-223.

5. Ханова Т.Г. и др. Развитие ритмического чувства у детей дошкольного возраста //Инновационные технологии в науке и образовании. – М., 2016. – № 3. – С. 100-104.

6. Петрушенко К.С. и др. Двигательные возможности детей дошкольного возраста, занимающихся в секции бальных танцев //Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения. – Ч., 2018. – С. 145-154.

7. Калмыкова Т.С., Симонова И.П. Влияние занятий ритмикой на физическое и психоэмоциональное развитие детей дошкольного возраста //Образовательный альманах. – М., 2018. – Т. 9. – С. 19-34.

8. Пряхин А.С. Проблемные аспекты физического воспитания и развития детей дошкольного возраста. – М., 2018. – С. 201-233.

9. Мащенко Е.Ю., Завьялова Т.П. Специализированный класс как эффективная организационная форма повышения физической и спортивно-технической подготовки детей //Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. – М., 2016. – С. 90-95.

10. Гребнева Н.Н. Педагогическая физиология. – М., 2016. – 450 с.

11. Завьялова Т.П. Формирование здоровьесберегающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся. / Т.П. Завьялова// Учебное пособие. – Т.: Издательство Тюменского государственного университета, 2016. – 208 с.

12. Вильхова О.Г. Педагогический потенциал народного хореографического искусства как средство целостного развития детей младшего школьного возраста //Синергия. – 2016. – №4. – С. 93-125.

13. Волошан К.А., Юнусова Е.Б. Особенности развития детей дошкольного возраста средствами хореографического искусства. – М., 2018. -180 с.

14. Никитина Е.Ю., Стюарт Ю.В. Методика художественно-эстетического развития детей старшего дошкольного возраста средствами хореографии: учебно-методическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования. – М., 2014. – 450 с.

15. Калинина А.Ю. Хореография как средство воспитания и развития школьников //Воспитание в контексте образования и социально-педагоги. – М., 2017. – С. 170.

16. Никитина С.В., Романова С.П. Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики: программа и условия реализации //Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева. – К., 2017. – №1 (39). – С. 89-113.

17. Филиппова И.В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. Т. I. – Ч.: Два комсомольца, 2018. – С. 30-33.

18. Скрябина Э.Е., Саха Р. Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста посредством танцевально-хореографических упражнений //Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях. – МЦНИП, 2014. – С. 203-244.

19. Григорьева В.А. Внеурочная деятельность «Ритмическая азбука». – М., 2017. – 120 с.

20. Эйдельман Л.Н., Потапчук А.А. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей в процессе занятий креативно-оздоровительной направленности //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – М., 2015. – №3 (121). – С. 77-79.

21. Карпенко В.Н., Черномазова Е.В., Карпенко И.А. Формирование эстетического воспитания детей на занятиях хореографии в системе дополнительного образования //Вестник магистратуры. – М., 2017. – №3-1. – С. 29-34.

22. Карпенко В.Н., Скоморохова А.В., Карпенко И.А. Специфика танцевальных композиций для детей дошкольного возраста //Таврический научный обозреватель. – М., 2017. – №3-1 (20). – С.66-69.

23. Сарваров Н.С. Использование элементов классического танца на занятиях эстрадной хореографией //Развитие инструментов управления научной деятельностью. – М., 2017. – С. 195-197.

24. Спевакова Е.А. Занятия танцами детей дошкольного возраста //Сфера образования. – М., 2017. – С. 121.

25. Тимошенко Л.Г. Условия освоения предпрофессиональных программ в области хореографического искусства в учреждениях дополнительного образования детей //Вестник Томского государственного педагогического университета. – Т., 2017. – №8 (185). – С. 90-124.

26. Халтурина К.Е. Каково значение хореографии в развитии и формировании ребенка? //Вестник научных конференций. – М.: ООО Консалтинговая компания Юком, 2017. – №2-5. – С. 111-113.

27. Иванова Ю.Н. Хореография для дошкольников. – М., 2016. – Т. 1. – С. 1-14.

28. Гилева В.Е. Хореография как одно из средств эстетического воспитания //Вопросы педагогики. – М., 2016. – №10. – С. 20-23.

29. Гладуняк Ю.О. Хореографическое образование детей в системе дополнительного образования и здоровьесберегающие технологии //Вестник магистратуры. – М., 2016. – С. 27-45.

30. Нилов В.Н. Художественно-творческое развитие школьников хореографическим искусством в условиях взаимодействия основного и дополнительного образования //Педагогика искусства. – М., 2017. – №2. – С. 128-134.

31. Логунов А.О. К вопросу о воспитании младших школьников с помощью культуры движений в образцовом хореографическом коллективе «Росинка» //Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – М., 2017. – №1-2. – С. 90-94.

32. Иванова Е.В. Роль хореографического образования в становлении базовой культуры личности //Педагогика и психология в информационном. – 2017. – С. 68-73.

33. Ибрагимова Л.Ф., Моисеева А.Н. Развитие музыкально-ритмических движений у детей старшего дошкольного возраста в процессе выполнения пластических этюдов на занятиях по ритмопластике //Аллея науки. – М., 2017. – Т. 5. – №16. – С. 886-890.

34. Капанова Г.Ж. Раннее приобщение детей к занятиям классической хореографией: Аргументы «за» и «против» //Вестник Академии Русского балета им. АЯ Вагановой. – М., 2017. – №1. – С. 146-155.

35. Гилёва В.Е. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии //Интернаука. – М., 2017. – Т. 1. – №. 5. Ч. 1. – С. 38-45.
36. Рукавишников С.В. Ритмика и основы хореографии. – М., 2016. – 450 с.
37. Семененко Т.А. Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста посредством танца // Ребёнок и общество. – М., 2018. – №4. – С. 90-93.
38. Медведева Д.К. Воспитание детей искусством хореографии //Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – М., 2015. – № 3. – С. 246-247.
39. Соколова Е.М. общеобразовательная программа «Кружок современного танца «Фантазия» (для детей 4-5 лет). – М., 2016. – 120 с.
40. Материалы практической деятельности в хореографическом кружке для детей различного возраста при КарГТУ г. Караганды.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностическая карта оценки уровня физического развития в
контрольной и экспериментальной группе
до эксперимента

	Сутуловатость			Круглая спина			Кругловогнутая спина		
	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ
Экспериментальная группа	5	7	9	4	5	12	2	4	15
Контрольная группа	4	6	13	3	8	12	4	7	12

где ВУ – высокий уровень;

СУ – средний уровень;

НУ – низкий уровень.

Конспект экспериментального занятия №1

Конспект экспериментального занятия №2

Конспект экспериментального занятия №3

Конспект экспериментального занятия №4

Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца для
формирования и закрепления правильной осанки

Таблица уровней формирования основных критериев оценки уровня физического развития и сформированности осанки в контрольной группе до и после эксперимента

I срез

№	ФИО	Критерии		
		Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
1	Мерей	с	с	с
2	Нурай	н	н	н
3	Артемий	в	с	с
4	Светлана	в	в	в
5	Динара	с	с	с
6	Екатерина	в	в	в
7	Диара	с	с	в
8	Ольга	н	н	н
9	Камила	в	в	с
10	Зарина	с	с	в
11	Вероника	в	в	с
12	Милана	с	с	в
13	Темирлан	в	в	в
14	Александра	с	с	с
15	Галина	с	с	в
16	Владислава	с	в	с
17	Кира	с	с	в
18	Вадим	н	н	н
19	Иветта	в	с	с
20	Анжелла	с	в	в
21	Руслана	с	с	с
Итого:	Высокий уровень	7	7	9
		33,3	33,3	42,9
	Средний уровень	11	11	9
		52,4	52,4	42,9
	Низкий уровень	3	3	3
14,3		14,3	14,3	
Высокий уровень		8		36,5
Средний уровень		10		49,2
Низкий уровень		3		14,3

II срез

№	ФИО	Критерии		
		Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
1	Мерей	с	с	с
2	Нурай	н	н	н
3	Артемий	с	с	н
4	Светлана	с	с	с
5	Динара	н	н	н
6	Екатерина	с	с	с
7	Диара	н	с	с
8	Ольга	н	н	н
9	Камила	с	с	н
10	Зарина	н	н	с
11	Вероника	с	н	с
12	Милана	н	с	с
13	Темирлан	с	с	с
14	Александра	н	н	н
15	Галина	с	н	с
16	Владислава	н	с	н
17	Кира	с	с	с
18	Вадим	н	н	н
19	Иветта	с	с	н
20	Анжелла	н	с	с
21	Руслана	н	н	с
Итого:	Высокий уровень	0	0	0
		0,0	0,0	0,0
	Средний уровень	10	12	12
		47,6	57,1	57,1
Низкий уровень	11	9	9	
	52,4	42,9	42,9	
Высокий уровень		0		0,0
Средний уровень		11		54,0
Низкий уровень		10		46,0

Таблица уровней формирования основных критериев оценки уровня физического развития и сформированности осанки в экспериментальной группе до и после эксперимента

I срез

№	ФИО	Критерии		
		Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
1	Александра	с	с	с
2	Глеб	н	н	н
3	Наби	в	с	с
4	Ратмир	с	с	в
5	София	в	с	с
6	Максимилиана	с	с	с
7	Ляйсан	с	в	с
8	Алина	н	н	н
9	Вероника	в	с	с
10	Марианна	с	с	с
11	Яна	с	с	с
12	Милена	с	в	с
13	Елена	в	с	с
14	Маргарита	с	с	в
15	Мария	с	с	с
16	Тимур	с	с	с
17	Алиана	с	с	с
18	Амирхан	н	н	н
19	Ирина	в	с	с
20	Гульмира	с	с	с
21	Лаура	с	с	с
Итого:	Высокий уровень	5	2	2
		23,8	9,5	9,5
	Средний уровень	13	16	16
		61,9	76,2	76,2
	Низкий уровень	3	3	3
14,3		14,3	14,3	
Высокий уровень		3		14,3
Средний уровень		15		71,4
Низкий уровень		3		14,3

II срез

№	ФИО	Критерии		
		Сутуловатость	Круглая спина	Кругловогнутая спина
1	Александра	с	с	с
2	Глеб	н	н	н
3	Наби	с	с	с
4	Ратмир	н	н	с
5	София	с	с	с
6	Максимилиана	н	с	с
7	Ляйсан	н	с	с
8	Алина	н	н	н
9	Вероника	с	с	с
10	Марианна	н	н	с
11	Яна	с	с	с
12	Милена	с	в	с
13	Елена	в	с	с
14	Маргарита	с	с	с
15	Мария	с	с	с
16	Тимур	с	с	с
17	Алиана	с	с	с
18	Амирхан	н	н	н
19	Ирина	в	с	с
20	Гульмира	с	н	с
21	Лаура	с	с	с
Итого:	Высокий уровень	2	1	0
		9,5	4,8	0,0
	Средний уровень	12	14	18
		57,1	66,7	85,7
Низкий уровень	7	6	3	
	33,3	28,6	14,3	
Высокий уровень		1		4,8
Средний уровень		15		69,8
Низкий уровень		5		25,4

Диагностическая карта оценки уровня физического развития и
сформированности осанки в контрольной и экспериментальной группе
после эксперимента

	Сутуловатость			Круглая спина			Кругловогнутая спина		
	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ
Экспериментальная группа	0	10	11	0	12	9	0	12	9
Контрольная группа	2	12	7	1	14	6	0	18	3

где ВУ – высокий уровень;

СУ – средний уровень;

НУ – низкий уровень.