



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

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Танцевально-двигательная терапия как средство профилактики и  
сохранения здоровья ребенка»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Дополнительное образование (в области хореографии)»**

**Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:

62 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«01» 02 2023г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-118-3-2

Тастамбек Айдана Нурланкызы

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Клык  
Клыкова Людмила Алексеевна

Челябинск

2023

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗНАЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.....	8
1.1 Концептуальные основы понятия, виды и методы танцевально-двигательной терапии.....	8
1.2 Цели, задачи и принципы танцевально-двигательной терапии	13
1.3 Возрастные особенности физического и психоэмоционального развития детей.....	17
1.4 Здоровьесберегающие технологии в обучении.....	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.....	26
2.1 Цели, задачи, содержание эмпирической работы на констатирующем этапе исследования.....	26
2.2 Разработка и апробирование комплекса упражнений по танцевально-двигательной терапии на формирующем этапе исследования.....	37
2.3 Анализ результатов повторной диагностики на контрольном этапе эксперимента.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Танцевальная терапия очень полезна для детей, она развивает их музыкально-ритмические, творческие способности, формирует художественный вкус детей, способствует физическому воспитанию и формированию коллективных качеств личности.

Методика преподавания ритмики и танца в основном строится на словесном методе и методе практического показа. Последний совмещает в себе два подхода – наглядно-зрительный и наглядно-слуховой. Педагогическая деятельность педагога-хореографа строится на принципах систематичности, последовательности, перспективности, доступности, заинтересованности.

Обучение танцу осуществляется на основе программ, содержание которых в основном включает в себя следующие разделы: основы музыкальной грамоты, гимнастические упражнения, танцевальные элементы, танцы, образные упражнения, игры. Для планомерной работы педагог на основе программного материала составляет перспективный план (последовательность изучения тем), а на его основе поурочный план.

Каждый урок должен быть заранее подготовлен, педагог обозначает цель и задачи урока, определяет его содержание, методы, приемы и средства изучения материала. Обучение детей следует строить на игровых методиках, например «Зримая песня», «Учитель», «Трансформер» и др.

Основываясь на практике различных мнений ученых в данной области, можно выделить следующие существенные проблемы при проведении уроков ритмики и танца младших школьников: большое количество детей на занятиях, нехватка материально технического обеспечения, загруженность учебных помещений, большая занятость педагога-хореографа, что влияет на качество проведения уроков.

Следовательно, одним из эффективных средств повышения здоровья

ребенка является танцевально-двигательная терапия.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида.

Данная проблема недостаточно изучена и на сегодняшний день идет поиск новых форм и методов танцевально-двигательной терапии, которые помогут в развитии здоровья детей.

Как утверждают М.В. Садовски, О.П. Асайфало, Т.В. Смурова данный метод благотворно влияет не только на общую двигательную активность, но и на развитие здоровья ребенка [1].

Степень разработанности темы в отечественной и зарубежной науке. Креативность, музыкально-ритмические, творческие способности в танце изучают такие авторы, как: Я.А. Пономарев, Д.Б. Богоявленская, В.Н. Дружинин, в зарубежной – Р. Стенберг, Дж. Гилфорд, Э.П. Торренс и др.

Многими авторами также доказано, что танцевально-двигательная терапия – является одним из эффективных средств повышения здоровья детей. Данная проблема недостаточно изучена и на сегодняшний день идет поиск новых форм и методов танцевальной терапии, которые помогут в развитии здоровья детей. Как утверждают М.В. Садовски, О.П. Асайфало, Т.В. Смурова и многие другие авторы данный метод благотворно влияет не только на общую двигательную активность, но и на общее состояние здоровья

Проблему развития ритмических и физических способностей в танце учащихся изучали педагоги-музыканты (Н.А. Ветлугина, А.И. Ходькова, Т.В. Волчанская); в сфере ритмической деятельности (Т.С. Комарова, Е.И. Игнатьев, Т.Н. Доронова); в области музыкального творчества школьников (В.А. Левин, А.А. Мелик-Пашаев, З.Н. Новлянская). Существуют труды, обобщающие опыт педагогов-хореографов по развитию здоровьесберегающих технологий в связи с хореографией (А.Я. Ваганова, К.Я. Голейзовский, Ф.В. Лопухов и др.).

Основные подходы к проблеме формирования танцевальных способностей разработаны В.Н. Дружининым; формирование ритмических способностей и применение танцевально-двигательной терапии в области хореографии исследует И.А. Степанова. Л.В. Пашкова указывает компоненты творческой деятельности учителя – хореографа танцевального развития детей на примере ритмики и танца. И.Б. Карнаухова изучает особенности художественно-эстетического развития детей в хореографии. В.А. Сальникова характеризует танцевальные способности применительно к специфике конкретной деятельности.

Согласно данным исследованиям, проблема применения танцевально-двигательной терапии и музыкально-ритмических способностей применительно к физическому развитию школьников получила достаточное освещение, а в сфере хореографического образования подобные исследования отсутствуют.

Однако проблема применения танцевально-двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья ребенка исследована недостаточно. На основании этого данная тема является актуальной.

Таким образом, можно выявить противоречия между современными требованиями, предъявляемыми к младшим школьникам, ухудшением состояния их здоровья и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности детей.

Проблема данного исследования. Это противоречие позволило нам сформулировать проблему исследования: необходимость поиска эффективных средств повышения уровня физического развития школьников, а также создания условий для развития их двигательной активности. Все вышеуказанное обусловило выбор темы выпускной квалификационной работы «Танцевально-двигательная терапия как средство профилактики и сохранения здоровья ребенка».

Объект исследования – танцевально-двигательная терапия, как средство профилактики и сохранения здоровья ребенка

Предмет исследования – организационно-педагогические условия реализации танцевально-двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья детей.

Цель – изучить теоретические и практические аспекты танцевально-двигательной терапии для профилактики и сохранения здоровья детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую, коррекционную и хореографическую литературу по теме исследования.

2. Провести экспериментальное исследование особенностей работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста на уроках ритмики и танца;

3. Разработать и апробировать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения с применением танцевально-двигательной терапии.

4. Обобщить полученные результаты, сделать выводы.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1) теоретические методы исследования: анализ философской, психолого-педагогической литературы, литературы, посвященной танцевально-двигательной терапии, материалов и публикаций по теме исследования, изучение педагогического опыта в сфере хореографического образования, анализ, синтез, сравнение, обобщение, формирование выводов;

2) эмпирические методы: педагогическое наблюдение, эмпирическое исследование, индивидуальные и групповые исследовательские беседы, апробация методики.

Гипотеза исследования: влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье детей будет более эффективным, если это будет происходить с применением танцевально-двигательной терапии на уроках танца и ритмики, так как она будет эффективно способствовать повышению

уровня здоровья детей младшего школьного возраста, являясь эффективным средством профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Эмпирическую базу исследования составила опытно-экспериментальная работа, проведенная с октября 2022 по март 2023 года на базе КГУ «СОШ им. Малайсары батыра» г. Павлодара. В эксперименте приняли участие 20 младших школьников.

Научная новизна результатов исследования состоит в том, что на занятиях ритмики и танца с участием младших школьников разработаны и внедрены комплексы упражнений танцевально-двигательной терапии, позволяющие повысить эффективность процесса физической подготовленности детей, способствовавшие профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что: уточнены понятия «танцевально-двигательная терапия», «здоровьесберегающие технологии»; предложен вариант использования здоровьесберегающих технологий (танцевально-двигательная терапия) в хореографическом образовании детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования на практике разработанных упражнений танцевально-двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Структура исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗНАЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

## 1.1 Концептуальные основы понятия, виды и методы танцевально-двигательной терапии

Танцевальная терапия находилась у истоков с древних времен и до настоящего времени. На протяжении многих лет люди интуитивно этим пользовались, но только в наши дни терапевтическое влияние танца получило научное обоснование. Авторы, такие как Зигмунд Фрейд, Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Альфред Адлер, Карл Густав Юнг, способствовали становлению танцевальной терапии и внесли свои весомые научные и практические разработки.

Танцевально-двигательная терапия известна с 1940 годов, и одной из первых, кто заговорил о танце в психотерапевтическом ключе, была американская преподавательница танца Мэрион Чейз. Её поддержали многие практикующие психотерапевты, и уже в 1966 году была основана Американская ассоциация танцевальной психотерапии (Российская ассоциация – в 1995 году). Этот метод активно применялся для лечения посттравматического стрессового расстройства у американских солдат, вернувшихся с войны, сейчас ТДТ используют для лечения тревожного расстройства, депрессии и расстройства пищевого поведения.

Появление танцевально-двигательной терапии обусловлено возникновением танца модерн, в котором подчеркивалось важность личного, экспрессивного самовыражения. Особый вклад внесли Айседора Дункан, Мэриан Чейс, Рудольф Лабан, Мэри Вигман. Ученики Р. Лабана и М. Вигман и др. стали первыми танцевальными терапевтами.

Айседора Дункан – американская танцовщица-новатор, основоположница свободного танца. Разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем.



Мэриан Чейс начала использовать танец в качестве терапии, когда она преподавала танец-модерн в собственной студии. Однако, наибольшее развитие ее идеи получили во время ее работы в больнице Св. Елизаветы, где она начала работать в 1940-ые годы. Тогда еще не начали обширно применять транквилизаторы и другие лекарственные препараты. Она могла проверить свои теории на пациентах, демонстрировавших широкий спектр нарушений, таких как насильственное поведение, истерия и т.д.

А статья финских учёных, опубликованная в журнале «Frontiers in Psychology», рассказывает об исследовании влияния ТДТ на пациентов психиатрической клиники с диагнозом депрессия. Большинство пациентов страдало депрессией умеренной или тяжелой формы, рецидивирующего или хронического типа. Предполагалось, что ТДТ, включающая в себя физическую, эмоциональную и социальную активность, облегчит симптомы. В исследовании приняли участие 33 пациента, которые не прерывали своё обычное лечение. Из них 21 участник прошёл курс ТДТ из 12 сеансов. Эффекты интервенций были исследованы путём последующего наблюдения на протяжении 3 месяцев. Добавление в программу лечения ТДТ значительно улучшило результаты лечения. Эффект ДМТ наблюдался независимо от того, принимал пациент антидепрессанты или нет, что подтвердило ожидания исследователей: ТДТ полезна, для лечения депрессии.

Для детей невербальный аспект ТДТ поддерживает развитие и интеграцию моторных, перцептивно-моторных, вербальных навыков обработки, познания и общения, а также социального эмоционального развития. Фокус на невербальном поведении может помочь в работе, как с аутизмом, так и диагностированными расстройствами психики, терапия которых предполагает улучшение навыков общения, повышение внимательности к сигналам и состояниям тела и влияния на моторный дефицит. Движение выступает средством взаимодействия между психотерапевтом и клиентом.

Не существует единого фиксированного типа движения, используемого в ТДТ. Программы варьируются от традиционных танцев, таких как бальные, до более тонких форм движения, таких как йога и растяжка для расслабления тела. Сеансы ТДТ проходят в терапевтической обстановке. Терапевт применяет движение, чтобы помочь клиенту достичь эмоциональной, когнитивной, физической и социальной интеграции. К преимуществам ТДТ относятся снижение стресса и эмоциональная регуляция. В процессе лечения расстройства пищевого поведения ТДТ способствует улучшению восприятия собственного тела и повышению самооценки.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтическое применение движения и танца для поддержания интеллектуальных, эмоциональных и моторных функций тела. Эта техника основана на идее тесной связи тела и разума и строится на корреляции движений и эмоций: специалисты считают, что изменение паттернов движения влияет на работу всего организма.

Танцевально-двигательная терапия – довольно молодой, успешно развивающийся, уникальный в своем роде метод психотерапии. С одной стороны, он базируется на признании того, что тело и психика взаимосвязаны. Таким образом, изменения на любом из уровней: эмоциональном, когнитивном или поведенческом вызывают изменения во всех этих областях. С другой стороны, этот метод обращается к движению и танцу как безопасному, естественному средству выражения себя, коммуникации с собой, другими, миром, спонтанному проявлению Самости и переживанию своей уникальности. Через двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам развивать их самоосознание, обнаруживать устойчивые паттерны поведения и защитные механизмы, прорабатывать телесные зажимы и отреагировать заблокированные эмоции, исследовать такие поведенческие изменения, которые приведут к более адаптивному функционированию.

К.Г. Юнг предполагал, что экспрессивное движение тела – один из многочисленных способов облачить бессознательное в форму и использовать полученную информацию для качественных изменений.

В основе танцевально-двигательной терапии лежит активный клиентоориентированный подход, позволяющий каждому делиться мыслями и чувствами и выражать себя в безопасной и комфортной атмосфере через движение и слово.

Танец по своей природе является мощным инструментом в работе с телесным напряжением и глубинными переживаниями. Создавая свой танец, прислушиваясь к импульсам, идущим из глубины, мы позволяем нашему телу оживать, а эмоциям высвобождаться.

Таким образом, танцевально-двигательная терапия – это безопасное творческое пространство для исследования себя, отношений с другими, с миром, и в то же время, напряженная глубинная работа.

Цель танцевально-двигательной терапии – развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Цель танцевальной терапии – найти способы, позволяющие решать проблемы эмоционального, познавательного характера, позволяющие нейтрализовать негативные моменты и выстроить адекватное поведение «особых» детей. Танцы помогают детям справиться с их проблемами и проявить их творческий потенциал.

Терапевтическое значение танцевально-двигательной терапии:

- удовольствие от безбоязненного и свободного проявления себя;
- путешествие к центру своего существа: нахождение внутренней тишины, красоты блаженства, расслабленная бдительность, естественная тишина и грация;
- развитие гармонии трех центров: тела, сердца и ума, из которых рождается способность видеть ясно и делать просто;
- возможность найти баланс между внутренним и внешним миром;

– эмоциональное и духовное единение в группе во всей полноте через контакт рук и глаз, через ритмику движения;

– медитация – терапевтическая и целительная функция.

Виды танцевально-двигательной терапии:

1. Индивидуальная
2. Групповая
3. Клиническая танцевальная терапия
4. Танцевальная психотерапия

Индивидуальная танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека в индивидуальной работе с тренером.

Групповая танцевальная терапия – занятия, где у каждого есть возможность равного участия, визуального контакта со всеми. Участники могут входить в круг, выходить за его пределы, делать круг больше или меньше.

Чтобы настроиться на каждого участника и почувствовать настроение группы в целом, терапевт по очереди отзеркаливает движения участников, поддерживая зрительный контакт, предлагая остальным участникам присоединиться к этому движению, создавая общее групповое взаимодействие.

Клиническая танцевальная терапия – вспомогательный вид терапии, который используется в клиниках наряду с медикаментозным лечением и может длиться несколько лет. Она особенно эффективна для пациентов, имеющих нарушения речи и проблемы в межличностных коммуникациях. В таком виде танцевальная терапия существует с 1940-х гг.

Танцевальная терапия для людей с психологическими проблемами (танцевальная психотерапия) – ориентирована на решение конкретных запросов клиентов.

Таким образом, нами дано определение «танцевально-двигательная

терапия» применительно к хореографической деятельности, которая понимается как проявление интеллектуальной активности, направленной на создание и воплощение оригинального художественного замысла посредством танца и телесной пластики.

## 1.2 Инструменты и базовые педагогические основы повышения двигательной активности детей

Актуальным вопросом является «двигательный дефицит» у современных детей младшего школьного возраста, так как большую часть своего времени дети младшего школьного возраста проводят в статистическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами) в стенах дома. Это вызывает утомление определенных групп мышц, что приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, плоскостопию и задержке возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Существует необходимость организовать двигательный режим ребенка таким образом, чтобы максимально удовлетворить «двигательный голод».

Для организации двигательного обучения младших школьников актуально:

- защита и укрепление физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста, включая их эмоциональное благополучие;
- формирование общей культуры личности детей младшего школьного возраста, в том числе физического развития;
- использование системно-деятельностного подхода на занятиях.

Сегодня перед образовательным учреждением стоит сложная задача организации двигательной активности детей младшего школьного возраста, ее многообразия, соответствия требованиям стандарта младшего школьного образования к его содержанию.

Кроме того, двигательная активность младшего школьника должна соответствовать его возрасту, опыту, интересам, желаниям и

функциональным возможностям организма. Эффективность работы по развитию двигательной активности детей младшего школьного возраста зависит от совместной деятельности всех участников образовательных отношений: педагогов, детей младшего школьного возраста и родителей учащихся

В образовательных учреждениях сегодня формирование двигательной активности школьников осуществляется через организацию системы физкультурно-оздоровительной работы. Система физкультурно-оздоровительной работы обычно включает в себя такие методы:

- диагностика;
- двигательная активность;
- спортивные и массовые мероприятия;
- корректирующие работы;

Рассмотрев предложенную систему, можно увидеть, что физкультурно-оздоровительная работа реализуется через блоки, которые наполнены различными видами деятельности, характерными для образовательного учреждения и зависят от материально-технической базы общеобразовательной школы.

Обычно работа по формированию двигательной активности начинается с постановки диагноза. Какие диагностические меры принимаются?

Во-первых-заполняется медицинский лист, который является индивидуальной картой мониторинга физического состояния ребенка. Список здоровья отслеживается в течение всего года. (Например, бывает так, что ребенок попал в 1 группу здоровья, во время обследования (плантографии) у него обнаружили уплощение стопы, после чего он переходит в другую группу здоровья и с ним планируется коррекционная работа)

Диагностика для определения уровня физической подготовленности младших школьников-диагностика проводится для определения уровня

физической подготовленности школьника и педагогическая диагностика, где заполняют индивидуальную карту для каждого ребенка в образовательном пространстве физического развития. Для проведения педагогической диагностики используются карты наблюдений, которые позволяют зафиксировать индивидуальную динамику и перспективу каждого ребенка.

Показатели заболеваемости: систематическая и планомерная работа по улучшению здоровья детей младшего школьного возраста обязательно дает положительную динамику. Уменьшается число детей младшего школьного возраста, часто болеющих, увеличивается число детей младшего школьного возраста, переведенных в основную группу физического воспитания, уменьшается число дней болезни на одного ребенка в год.

Следующий блок: двигательная активность

Важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка является удовлетворение его естественной потребности в движении.

Двигательная активность осуществляется:

- на занятиях;
- в режиме моментов;
- в совместной деятельности взрослого с детьми;
- в самостоятельной деятельности детей младшего школьного возраста;

Двигательная активность включает в себя:

- занятия по физическому развитию;
- утренняя зарядка;
- коррекционная гимнастика;
- игры на свежем воздухе;
- игры и физические упражнения во время ходьбы;
- занятия по физической подготовке.

Такое разнообразие двигательных действий способствует

физическому оздоровлению детей младшего школьного возраста, повышению их физической подготовленности.

Безусловно, основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной физической активности детей младшего школьного возраста является занятие по физическому развитию. Рекомендуется проводить занятия по физическому развитию не реже трех раз в неделю. Основные виды занятий физической культурой: традиционные, учебные, игровые, сюжетные, детские интересы, тематические, комплексные, контрольно-проверочные.

Таким образом, только при наличии системы физкультурно-оздоровительной работы и при условии правильного ее проведения возможно успешное формирование двигательной активности детей младшего школьного возраста в образовательных учреждениях.

Двигательная активность зависит от ряда факторов:

- социальный (школьный режим, профессиональная готовность педагога, установка физического воспитания);
- природные (климат, времена года);
- биологические (состояние здоровья, возраст, гендерные различия, функциональные особенности центральной нервной системы и высшей нервной деятельности) [64].

Двигательная активность как биологическая потребность рассматривается многими авторами, которые отмечают, что степень удовлетворения этой потребности зависит от состояния здоровья детей младшего школьного возраста, их физического и общего развития. Движения считаются специфическими средствами физического воспитания, и они, в совокупности с физическими упражнениями, обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они действуют в виде целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности.

Таким образом, повышение двигательной активности как условие



улучшения здоровья детей младшего школьного возраста раннего возраста, зависит от оптимального двигательного режима детей младшего школьного возраста, который включает в себя общеразвивающие упражнения и подвижные игры, достаточное пространство для игр, правильное размещение инвентаря и игрушек, новизну игровых и физкультурных средств.

Итак, все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что использование подвижных игр будет способствовать повышению двигательной активности младших школьников.

### 1.3 Возрастные особенности физического и психоэмоционального развития детей

В 6-7 лет физическое развитие ребенка показывает, насколько хорошо его родители занимались с ним с самого рождения. В этом возрасте наступает период интенсивного роста, активно развивается дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Как никогда ранее, велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего школьного возраста, ведь ему просто необходимо быть жизнерадостным.

С 6-7 лет начинается важный период в жизни ребенка: заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с детским садом. Впереди – поход в школу, а это значит, что там будут большие перемены в распорядке дня, трудности в адаптации к новым условиям и новый детский коллектив. Задача родителей – помочь ребенку безболезненно пройти этот период, подготовить его и поддержать в случае возникновения трудностей.

На этом этапе происходит функциональное улучшение головного мозга, а также других органов и систем. Физическое развитие детей младшего школьного возраста характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребёнок вытягивается, в основном растут руки и ноги. В среднем за этот период ребенок растет на 9-10 см. И размер туловища становится в 2 раза больше.

Формирование костной системы из физиологических изгибов позвоночника и свода стопы заканчивается. Поскольку скелет ребенка в значительной степени состоит из хрящей, важно создать условия, при которых можно минимизировать неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно когда ребенок ходит в школу и проводит много времени за столом, выполняя домашние задания.

Активно развиваются и органы дыхания. Формирование структуры легочных долек завершено. Нормой физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится глубже.

Сердечно-сосудистая система изменяется в сторону повышения выносливости и улучшения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размеру и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет ему выдерживать более высокие нагрузки, чем у маленьких детей младшего школьного возраста. Пульс становится более стабильным и стабильным. Частота сердечных сокращений снижается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения в физическом развитии в 6-7 лет также влияют на мышечную систему: развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, улучшается их координация. Ходьба характеризуется повышением скорости и уверенности в себе. Движения рук и ног скоординированы, осанка правильная. Кроме того, ребенок бежит хорошо – ровно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с прогрессом, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. У него хорошие метательные навыки. Физическое развитие 6-7-летнего ребенка позволяет ему сохранять равновесие и выполнять множество сложных упражнений. Несмотря на все это, мышечная система все равно быстро утомляется и не выдерживает длительных физических нагрузок. Поэтому все нагрузки следует давать понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам масса головного мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, его деятельность усложняется.

В сюжетно-ролевых играх дети младшего школьного возраста начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, такие как свадьбы, роды, болезни, занятость и так далее. Детская игровая деятельность усложняется и приобретает особый смысл, который не всегда раскрывается взрослым. Игровое пространство становится все более сложным.

Он может иметь несколько центров, каждый из которых поддерживает свою собственную сюжетную линию. В то же время дети младшего школьного возраста способны отслеживать поведение партнеров на протяжении всего игрового пространства и изменять свое поведение в зависимости от места в нем. Дети младшего школьного возраста могут прокомментировать исполнение той или иной роли тем или иным участником игры.

Дети младшего школьного возраста продолжают развивать свое восприятие, но они не всегда могут быть в состоянии объяснить несколько различных знаков одновременно. Образное мышление развивается, но воспроизводить метрические отношения сложно. Это легко проверить, попросив детей младшего школьного возраста воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисовано девять точек, расположенных на более чем одной прямой линии. Как правило, дети младшего школьного возраста не воспроизводят метрические отношения между точками: при рисовании изображений поверх друг друга точки на рисунке ребенка не совпадают с точками в образце.

Навыки обобщения и рассуждения продолжают развиваться, но они в значительной степени ограничены визуальными признаками ситуации. Воображение продолжает развиваться, но часто приходится

констатировать снижение уровня развития воображения в этом возрасте по сравнению со старшей группой. Это можно объяснить различными воздействиями, в том числе со стороны средств массовой информации, которые приводят к стереотипизации образов детей младшего школьного возраста [69].

Внимание младших школьников продолжает развиваться, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время случайной концентрации внимания достигает 30 минут. Образовательное учреждение продолжает развивать речь, и это звуковая сторона, грамматическая структура, лексика. Развита связная речь.

В подготовительной школьной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как объектов человеческой культуры; развитием форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок имеет высокий уровень познавательного и личностного развития, что позволяет ему продолжать успешно учиться в школе.

Таким образом, осуществление правильной организации активной двигательной деятельности в семье и в образовательных учреждениях приводит к росту и развитию младших школьников в соответствии с их возрастом. Воспитание младшего школьника сильным, крепким и здоровым является задачей, как родителей, так и руководителей физического воспитания в образовательных учреждениях. На мой взгляд, необходимо регулярно знакомить родителей с результатами физической подготовленности их детей младшего школьного возраста в образовательных учреждениях и чаще проводить совместные физкультурно-спортивные мероприятия.

Семья и школа – это те структуры, которые в основном определяют уровень физического развития и физической подготовленности младших школьников и поэтому должны тесно сотрудничать друг с другом.

Приобщение младшего школьника к занятиям физической культурой важно не только с точки зрения укрепления его здоровья, но и для формирования мотивации к самостоятельным физическим упражнениям и занятиям спортом в будущем. Если между школой и семьей в вопросах физического воспитания будут достигаться взаимодействием, которое позволит достичь более высоких темпов роста физических качеств, физического развития здоровья, то это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, сознательно оберегать свое здоровье, овладевать необходимыми для этого практическими и навыками.

#### 1.4 Здоровьесберегающие технологии в обучении

Вопросы изучения здоровьесберегающих технологий в обучении заключаются в том, что внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребенка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Также способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

При этом сегодня возникла проблема – система профессионального образования не всегда готовит специалиста (тренера) как педагога, обладающего соответствующими знаниями по здоровьесбережению, а также методами и приёмами внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения бальным танцам.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше преодолевать проблемы и препятствия, справляться со стрессами, а также наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие. Уровень

современной жизни предъявляет высокие требования к людям и их здоровью.

Сегодня дополнительное образование детей – часть образовательной системы Республики Казахстан, требующее особое внимание. А учреждения дообразования считаются «пространством детского благополучия» и «территорией успеха». Они играют важную часть в воспитательном процессе и развитии индивидуальных способностей детей.

Система развития дополнительного образования детей направлена на воплощение в жизнь миссии дообразования как социокультурной практике развития мотивации детей к познанию, творчеству, труду и спорту, 4 превращение дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства [14, с.17].

В настоящее время здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) включает целый комплекс действий, направленных на каждого человека. Ряд действий меняется в зависимости от особенностей стиля жизни. Одной из эффективных технологий, положительно влияющих на самочувствие, являются занятия спортивно-бальными танцами.

Хореограф по танцам является, в том числе и педагогом дополнительного образования, поскольку сегодня перед ним стоит задача – не только научить детей азам танцевального искусства, но и привить любовь к танцам, воспитать вкус к эстетике. Помимо этого, занятия по танцам учат выглядеть аккуратно, быть общительным и раскрепощенным, а также развивают критическое мышление, и улучшают здоровье.

Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые в работе тренера-хореографа:

- не навредить, не наносить ущерб здоровью школьников, не допускать переутомления;

- не забывать, что здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного благополучия;
- тренер – образец здорового образа жизни;
- соответствие организации учебно-тренировочного процесса возрастным особенностям школьников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных танцоров [2, с. 18].

Исследователь Н. К. Смирнов выделяет так называемые секреты здоровьесберегающей педагогики и сущность каждого из них.

1. Секрет доброты. Необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.

2. Секрет успешности в делах и в жизни вообще. Стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства – профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.

4. Секрет результативности – целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному – объективное отслеживание получаемых результатов.

6. Секрет технологичности – создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.

7. Секрет истинности – интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается [38].

А. Деркунская в своих исследованиях отмечает основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального

развития ребенка в организации педагогического процесса дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОУ);

- учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

- учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

- субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;

- педагогической поддержки – решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа – удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;

- профессионального сотрудничества и сотворчества – профессиональное взаимодействие педагогов и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса [10].

Вывод по главе 1.

Итак, подводя итоги теоретического изучения данной темы, можно сказать, что двигательная активность представляет собой совокупность произвольно регулируемых движений, которые имеют условно-рефлекторную основу и могут развиваться в результате обучения и тренировки. Двигательная активность находит свое отражение в двигательной активности и является генетически детерминированной,



может быть использована в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развития его психических функций.

На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженную адаптивную ценность, так как интенсивность и характер двигательной активности возрастает, она зависит от ранее привитых потребностей и жизненных ценностей, что еще раз подтверждает актуальность нашего исследования.

Применение общепедагогических методов обеспечивает усвоение знаний, двигательных умений, навыков и совершенствование их выполнения, формирует приемы музыкально-творческого мышления, способность переносить знания и умения в новую ситуацию, преобразовывать известные способы деятельности и создавать новые.

На основании рассмотренного теоретического материала по танцевально-двигательной терапии, было установлено следующее: данная проблема недостаточно изучена и на сегодняшний день, идет поиск новых форм и методов коррекции танцевальной терапии, используемых в развитии здоровья детей.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

2.1 Цели, задачи, содержание эмпирической работы на констатирующем этапе исследования

Опытная работа проводилась на дополнительных занятиях хореографией в КГУ «СОШ им. Малайсары батыра» г. Павлодара (период с января 2021 г. по март 2021 г.). В опытной работе приняли участие двадцать учащихся младших классов (возраст 7-8 лет). Для проведения опытной работы сформулирована цель и задачи.

Цель опытной работы: проверить на практике комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, обеспечивающих развитие хореографических и ритмических способностей у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью были определены задачи:

- 1) сформировать критерии оценивания уровней развития хореографических способностей у детей младшего школьного возраста;
- 2) охарактеризовать комплекс методов обучения, способствующих развитию хореографических способностей у детей младшего школьного возраста;
- 3) разработать практические задания для занятий по ритмике с детьми младшего школьного возраста;
- 4) провести опытную работу, обобщить полученные результаты, сделать выводы.

Охарактеризуем выполнение указанных задач.

Первая задача: сформировать критерии оценивания уровней развития хореографических способностей у детей младшего школьного возраста.

Были определены основные критерии и показатели уровня

развитости хореографических способностей у детей младшего школьного возраста в процессе наблюдения и выполнения хореографических упражнений:

- 1) развитость координации движений;
- 2) развитость чувства ритма;
- 3) развитость гибкости.

Охарактеризуем подробнее:

1) развитость координации движений рассматривается как показатель способности согласовывать движения различных частей тела во время выполнения хореографических упражнений;

2) развитость чувства ритма или показатель способности слышать ритм музыки, выделять сильную долю, согласовывать ее с движениями тела (например, выполнять хлопок на сильную долю, маршировать в ритме музыки и др.);

3) развитость гибкости как показатель способности выполнять хореографические упражнения стоя и в партере с заданной амплитудой движений (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика критериев и показателей развитости хореографических способностей у детей младшего школьного возраста

Критерии	Показатели
Развитость координации движений	Способность согласовывать движения различных частей тела во время выполнения тестовых упражнений.
Развитость чувства ритма	Способность слышать ритм музыки, выделять сильную долю в музыке, согласовывать это с движениями тела (выполнять хлопок на сильную долю, маршировать в ритм музыки).
Развитость гибкости	Способность выполнять тестовые упражнения стоя и в партере с заданной амплитудой движения.

На основе указанных критериев условно выделены три уровня развитости хореографических способностей у детей младшего школьного возраста: высокий, средний, низкий (по методике диагностики Э. П. Костиной).

Высокий уровень развитости хореографических способностей характеризуется безошибочным выполнением упражнений.

Средний уровень развитости хореографических способностей характеризуется безошибочным выполнением упражнений со второго раза.

Низкий уровень развитости хореографических способностей характеризуется неспособностью безошибочно выполнить упражнения с нескольких попыток.

Приведенные показатели развитости хореографических способностей у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели развития хореографических способностей у детей младшего школьного возраста

Уровни	Показатели
Высокий уровень	Ребенок безошибочно выполняет тестовое упражнение
Средний уровень	Ребенок безошибочно выполняет тестовое упражнение со второго раза
Низкий уровень	Ребенок не может безошибочно выполнить тестовое упражнение с нескольких попыток

Вторая задача: охарактеризовать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующих развитию хореографических способностей у детей младшего школьного возраста.

Перечислим общепедагогические методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые методы.

Третья задача: разработать практические задания для занятий по хореографии с детьми младшего школьного возраста в условиях студии детского танца. Нами разработаны следующие задания.

1. Танцевальная разминка: Дети шагают по кругу, выполняя в ритме музыки танцевальные движения. Каждый куплет в песне соответствует определенному движению: дети выполняют движения ногами, руками, головой, стопами; шагают, высоко поднимая колени, прыгают, идут вприсядку.

«Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два,  
На полянке, на опушке

Начинается игра.

Раз, два, три, четыре, пять,

Дружно будем мы шагать! (Дети выполняют марш с высоким поднятием коленей, руки сжаты кулаки, работают в противоход ногам).

Быстро бегают зайчишки,

Озорные шалунишки (Дети прыгают на двух ногах по кругу).

А теперь крадется волк –

Страшный волк – зубами щелк (Дети показывают волка с большими лапами, идут большими шагами).

Данное задание позволяет провести активную разминку для детей в игровой форме.

2. Игровое задание «Найди свой кружок».

Для музыкального сопровождения выбирается ритмичное музыкальное произведение в трехчастной форме. Дети делятся на несколько групп по 4-5 человек.

В каждой группе выбирается ведущий. На первую часть музыки ведущие исполняют одно танцевальное движение (каждый свое), остальные дети, стоя в кружках вокруг ведущих – хлопают в такт музыке. На вторую часть дети исполняют заранее названное педагогом движение (или композицию), в это время ведущие меняют свое местоположение в зале.

После второй части необходимо сделать небольшую паузу, во время которой дети каждой группы должны найти своего ведущего и выстроиться вокруг него. На третью часть музыки каждая группа вместе с ведущим исполняет то движение, которое было исполнено ведущим во время первой части. Игра повторяется 2–3 раза.

Данное задание развивает память, ориентацию в пространстве, а также координацию движений.

3. Детский танец (музыкальное произведение в размере 4/4)

Дети встают по направлению круга в парах, держась за руки. Во

время куплетов дети двигаются по кругу: 1 куплет – ходьба на носочках, 2 куплет – ходьба на пяточках, 3 куплет – подскоки. Во время припева дети останавливаются на месте, разворачиваются лицом друг к другу и хлопают в ладоши в ритм музыки; затем берутся за руки «лодочкой» и кружатся вправо и влево.

Данное задание развивает коммуникативные навыки, умение работать в паре, внимание, музыкальный слух.

#### 4. Ритмическое упражнение «Считалочка».

Играет ритмичная ровная музыка. Дети стоят в шестой позиции. Дети вслух просчитывают музыку: «Раз, два, три, четыре..». Хлопком дети выделяют сильную долю в музыке в каждом такте, считая до четырех (хлопают на «раз»). Затем задание усложняется: дети считают до восьми и хлопают на счет «раз» и на счет «пять». Далее задание снова усложняется: дети считают не вслух, а про себя, каждый проверяет свой слух.

Данное упражнение развивает музыкальный слух, чувство ритма, способность концентрации внимания.

#### 5. Упражнение «Цапля».

Дети стоят в шестой позиции, руки вдоль корпуса. На вступление дети приседают. На счет «раз» дети поднимают одно колено так, чтобы пятка была прижата к другому колену. Руки в этот момент поднимаются в стороны. Дети держат равновесие, после чего ставят ногу обратно и поднимают вторую таким же образом. Затем задание усложняется: при поднятии колена необходимо развернуть его в сторону, стоя на одной ноге, а затем вернуть в прежнее положение.

Данное упражнение развивает координацию движений, равновесие.

#### 6. Упражнение «Подскоки».

Дети встают по направлению круга. Руки на поясе. Сначала делают подскоки по кругу в медленном темпе, затем, после одной музыкальной фразы начинают двигаться в 2 раза быстрее. После 2-х музыкальных фраз дети разворачиваются и делают то же движение в другую сторону.

Данное упражнение развивает высоту прыжка, чувство ритма, чувство темпа, ориентацию в пространстве.

#### 7. Танцевальная игра «Магазин игрушек».

Выбирается один ведущий – покупатель. Он отходит в сторону и закрывает глаза. В это время все дети придумывают для себя образ – игрушку. Ведущий открывает глаза и поочередно подходит к каждому, задевая его рукой («включает игрушку»). Для каждой игрушки педагог включает свою музыку, под которую ребенок импровизирует в своем образе. Педагог объясняет детям, что движения должны сочетаться с музыкой. Посмотрев все игрушки, ведущий выбирает наиболее понравившуюся ему. После чего этот ребенок становится следующим ведущим.

Данная игра развивает коммуникативные навыки, воображение, креативность, музыкальный слух, эмоциональную отзывчивость.

#### 8. Упражнение «Лесенка».

Дети стоят в шестой позиции, руки вдоль корпуса. На каждый счет дети последовательно поднимают по одной руке: сначала ставят руки на пояс (правую, затем левую), затем на плечи и далее поднимают вверх и делают три хлопка. После чего так же, поочередно, опускают руки «по ступеням» вниз.

Данное упражнение развивает координацию движений, чувство ритма, музыкальный слух и внимание.

9. Упражнение «Складочка» выполняется на гимнастическом коврике. Дети сидят на полу, ноги прямые, вытянуты вперед. На счет «раз» дети поднимают руки вверх, на счет «два» ложатся корпусом вперед на ноги, на счет «три» снова поднимают руки вверх, на счет «четыре» возвращаются в исходное положение. Данное упражнение развивает гибкость, растяжку подколенных связок, а также чувство ритма.

10. Упражнение «Бабочка» выполняется на гимнастическом коврике. Дети складывают ноги в форме крыльев бабочки (коленями в стороны,

стопами друг к другу). Руками держатся за стопы. На первую музыкальную фразу дети активно двигают ногами вверх–вниз, имитируя взмахи крыльев бабочки; спина при этом должна оставаться прямой, шея вытянута. Затем дети поочередно наклоняются в стороны, вытягивая корпус за рукой. После чего дети вытягивают руки вверх и ложатся корпусом вперед, животом на стопы.

Данное упражнение развивает гибкость, растяжку связок тазобедренного сустава, верхнюю выворотность ног, гибкость позвоночника.

11. Упражнение «Продольный шпагат» выполняется на гимнастическом коврике. На вступление музыки дети стоят позади коврика. После чего шагают на одно колено вперед, руки вытянуты в стороны; затем руки ставятся на пол по обе стороны от корпуса, передняя нога вытягивается в колени, насколько это возможно. Правая нога смотрит вперед, левая – назад. Задача – полностью опуститься на пол, оставляя спину прямой. Затем меняем ноги местами.

Данное упражнение развивает гибкость, растяжку связок тазобедренного сустава, подколенных связок.

12. Упражнение «Широкий уголок» выполняется на гимнастическом коврике. Дети садятся на пол, раскрывая ноги на полу максимально широко в стороны. Носки смотрят вверх. Спина прямая. Руки вытягиваются вверх. Затем дети поочередно наклоняют корпус и тянутся руками к правой, к левой ноге и вперед. Задача – полностью лечь корпусом на пол. Данное упражнение развивает гибкость, растяжку связок тазобедренного сустава, подвижность позвоночника.

Таким образом, сформулирована цель и задачи опытной работы. Цель опытной работы: проверить на практике комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов, обеспечивающих развитие хореографических способностей у детей младшего школьного возраста.



Сформированы критерии оценивания хореографических способностей у детей младшего школьного возраста: координация движений, чувство ритма, гибкость.

Указанные критерии дифференцированы на высокий, средний, низкий уровень.

Высокий уровень развития хореографических способностей характеризуется безошибочным выполнением ребенком хореографических упражнений. Средний уровень характеризуется безошибочным выполнением ребенком хореографических упражнений со второго раза. Низкий уровень характеризуется невозможностью безошибочного выполнения ребенком хореографических упражнений с нескольких попыток.

Охарактеризован комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения для выполнения практических заданий, способствующих развитию хореографических способностей у детей младшего школьного возраста: словесные, наглядные, практические методы; методы эмоционального воздействия и образного видения; игровые методы; методы музыкального сопровождения; метод импровизации; концентрический метод.

Разработаны практические задания для занятий по хореографии с детьми младшего школьного возраста, направленные на развитие координации движений, чувства ритма и гибкости: 1) танцевальная разминка, 2) игровое задание «Найди свой кружок», 3) игровой танец, 4) ритмическое упражнение «Считалочка», 5) упражнение «Цапля», 6) упражнение «Подскоки», 7) танцевальная игра «Магазин игрушек», 8) упражнение «Лесенка», 9) упражнение «Складочка», 10) упражнение «Бабочка», 11) упражнение «Продольный шпагат», 12) упражнение «Широкий уголок».

Планирование опытной работы, ее задачи, сроки, содержание представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Планирование опытной работы на констатирующем этапе исследования

Этапы опытной работы	Сроки работы	Задачи опытной работы	Содержание опытной работы
Констатирующий этап	январь 2022 г.	выявление исходного уровня развитости хореографических способностей детей	выполнение заданий, наблюдение
Формирующий этап	Февраль 2021 г.	Реализация комплекса методов и приемов обучения на уроках хореографии	выполнение заданий с помощью комплекса общепедагогических и специфических хореографических методов обучения
Итоговый этап	Март 2023 г.	Анализ исходного и итогового уровней развитости хореографических способностей детей	выполнение заданий, анализ полученных данных, подведение итогов

Охарактеризуем проведение опытной работы на констатирующем этапе исследования.

Описание хода и результатов опытной работы по развитию хореографических способностей детей:

Проведение опытной работы запланировано в 3 этапа: констатирующий, формирующий, итоговый. Охарактеризуем задачи каждого этапа.

Задача констатирующего этапа опытной работы: определить исходный уровень развитости хореографических способностей у детей.

Задача формирующего этапа: реализовать на практике комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения на дополнительных занятиях хореографией.

Задача итогового этапа: сравнительный анализ исходного и конечного уровней развитости хореографических способностей детей.

На констатирующем этапе опытной работы проведена входная диагностика хореографических способностей детей младшего школьного возраста. В ней приняли участие 20 детей КГУ «СОШ им. Малайсары батыра» г. Павлодара.

Детям были предложены три упражнения для выявления исходного уровня хореографических способностей у детей младшего школьного возраста: уровня развитости координации движений, уровня развитости чувства ритма, уровня развитости гибкости: «Лесенка», ритмическое упражнение, «Складочка». Выполнение упражнений оценивалось по 3–х балльной системе: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Результаты заносились в таблицу. Охарактеризуем выполнение каждого упражнения.

1. Выполнение упражнения «Лесенка». Первая попытка выполнения упражнения является пробной, так как дети разучивают его впервые. Со второй попытки педагог наблюдает за выполнением детьми данного упражнения.

При выполнении данного упражнения у большинства детей возникали сложности с тем, чтобы держать ноги в шестой позиции на протяжении всего упражнения, а также с тем, чтобы отделить движения правой руки от движений левой руки. Таким образом, данное упражнение позволяет определить уровень развитости координации движений у детей младшего школьного возраста.

С высоким уровнем мы выявили 25 % детей, со средним уровнем – 45 % детей. С низким уровнем – 30 % детей.

2. Выполнение ритмического упражнения. Возникшие трудности у детей были связаны с тем, чтобы слышать сильную долю в музыке, а также темп музыки. Маршировать в ритм музыки детям удастся успешнее. Таким образом, данное упражнение позволяет определить уровень развитости чувства ритма у детей младшего школьного возраста. В процессе диагностики и выполнения заданий с высоким уровнем мы выявили 20 % детей, со средним уровнем – 50 % детей. С низким уровнем – 30 % детей.

3. Выполнение упражнения «Складочка». Результаты констатирующего этапа опытной работы по условным уровням развитости хореографических способностей представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты констатирующего этапа опытной работы

№	ФИО	1 задание	2 задание	3 задание
1	2	3	4	5
1	Ерболат Б.	С	Н	Н
2	Антонина Р.	В	С	С
3	Асель И.	С	В	С
4	Данил П.	Н	Н	Н
5	Дарья М.	С	С	В
6	Дарья Р.	В	В	В
7	Диана З.	С	С	С
8	Екатерина К.	Н	С	С
9	Екатерина Н.	С	Н	Н
10	Маржан С.	В	В	В
11	Ботагоз К.	С	С	С
12	Максим Я.	Н	С	С
13	Гульжан Г.	Н	Н	С
14	Надежда Н.	С	С	Н
15	Арайлым В.	Н	С	Н
16	Серик П.	С	Н	Н
17	Ольга З.	С	С	Н
18	Самира Н.	В	С	Н
19	Мадина Р.	В	В	С
20	Акмарал К.	Н	Н	С

Таким образом, на констатирующем этапе средние арифметические оценки выполнения заданий условно составили следующие результаты, представленные на рисунке 1.

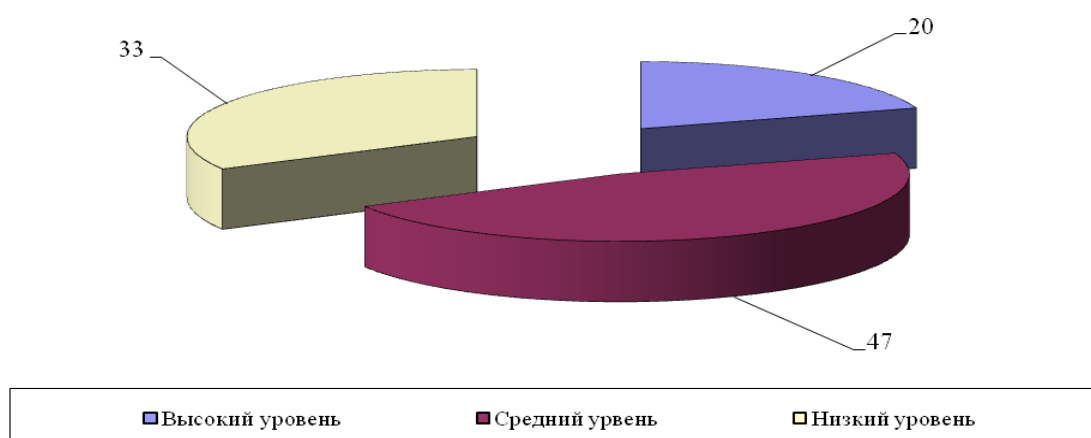


Рисунок 1 – Оценка выполнения заданий на констатирующем этапе эксперимента

По представленным данным видно, что в процессе диагностики и выполнения заданий с высоким уровнем мы выявили 15 % детей, со

средним уровнем – 45 % детей. С низким уровнем – 40 % детей. В большинстве случаев у детей возникают трудности с тем, чтобы дотянуться руками до пальцев ног. Наиболее частая ошибка в выполнении упражнения – сутулая спина. Данное упражнение позволяет определить уровень развитости гибкости у детей младшего школьного возраста.

## 2.2 Разработка и апробирование комплекса упражнений по танцевально-двигательной терапии на формирующем этапе исследования

Формирующий этап опытной работы включал реализацию разработанной Программы по танцевально-двигательной терапии. Программа включала Комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения с использованием танцевально-двигательной терапии.

Цель программы: овладение методами танцевально-двигательной терапии, удовлетворение творческих потребностей учащихся средствами танца, их эмоциональное и физическое развитие

Область применения программы: программа может применяться в учреждениях дополнительного образования и общеобразовательных школах при наличии материально-технического обеспечения и соблюдении санитарных норм.

Направленность программы – художественная. Уровень программы – базовый. Актуальность программы заключается в том, что рассмотренные танцы в данной программе способствуют формированию здоровья детей, общей культуры учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Танец в развитии детей является фундаментом всех сценических видов танца. Он выработал терминологию танца и особую систему подготовки исполнителей. В каждом виде танцевального искусства техника и художественное исполнение танца имеют большое значение.

Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы.

В настоящее время современная хореография включает в себя сложные и разнообразные виды танцевального искусства. В огромном разнообразии стилей и направлений хореографии классический танец является отправной точкой развития танцовщика.

Рассмотренные танцы (классический танец, Sauper Stars, Сылкылдак, Акушинский танец, Уйгурский танец, Той бастар) играет большую роль в художественном, эмоциональном и физическом развитии детей.

Педагогическая целесообразность заключается в принципе взаимосвязи обучения и развития, взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Данная рабочая Программа предназначена для учащихся, освоивших программу стартового уровня. Базовый уровень программы позволит учащимся развить приобретенные знания и навыки, полученные при обучении, по программе стартового уровня в сочетании с природными задатками, самостоятельно их концентрировать и выразить в творческой деятельности.

Цель программы: улучшение здоровья детей, удовлетворение творческих потребностей учащихся средствами танца, их эмоциональное и физическое развитие.

В соответствии с целью определены задачи программы.

### 1) Обучающие:

- обучения основам танца на основе овладения программным материалом;
- обучение основам пластической выразительности;
- обучение основам музыкальной грамоты, ритмики, музыкальной выразительности;
- ознакомление учащегося с историей танца, традицией, костюмом.

### 2) Развивающие:

- развитие интереса к занятиям хореографией;
- развитие желания самовыражения через танец, выявление задатков и способностей ребенка; развитие личностных факторов: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- развитие пластической и хореографической памяти.

### 3) Воспитательные:

- воспитание навыков общения и культуры поведения в обществе и коллективе и организации своей деятельности;
- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий;
- - воспитание профессиональной культуры, этики и эстетики исполнения и представления результатов своей деятельности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- развитие физического здоровья посредством специальных упражнений.

Программа предназначена для учащихся 1-6 классов.

Форма реализации программы: очная

Набор. Зачисление производится по заявлению родителей и/или лиц, их замещающих, по положительным результатам входящей диагностики.

Виды учебных занятий: лекции, семинары, практические занятия, мастер-классы, репетиции (в т.ч. – сводные), упражнения, тренинги, педагогические мастерские и др.

Ожидаемые результаты:

Показателями сформированности «юного танцора» является наличие у обучающихся таких качеств, как: техничность и артистизм исполнения танцевальных номеров, физическая выносливость, аккуратность, собранность (умение быстро принимать решение и проявлять волю к победе) и коммуникабельность.

Планируемые результаты – это совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций, для данной общеобразовательной (общеразвивающей) программы выделены следующие результаты, приобретаемые учащимися в ходе ее освоения:

При освоении данной программы ученик будет владеть следующими результатами:

Личностные результаты:

- способность соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности;
- умение предъявить результат творческой деятельности зрителю;
- будут воспитаны дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность.

Предметные результаты:

- способность грамотно и музыкально исполнять элементарные движения классического танца.
- уметь выразить в пластике общее содержание музыки;
- будет знать различные танцевальные техники стартового уровня.

Метапредметные результаты:

- эстетическое восприятие окружающей действительности;



- способность к сотрудничеству с окружающими; умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умение анализировать проделанную работу;
- способность работать с разными источниками информации, сохранять и передавать информацию.

Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения:

Предметные результаты:

- знание терминологии классического танца (в соответствии с содержанием программы 1 г. о.)
- знание особенности классического танца и истории его развития, лучшие образцы мирового балета, великих композиторов, танцовщиков, балетмейстеров (в соответствии с содержанием программы 1 г. о.);
- методически правильное исполнение танцевальных движений и упражнений основных структурных разделов классического танца (в соответствии с содержанием программы 1 г. о.)

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно выполнять пространственные перестроения композиций, основанных на элементарных движениях классического танца;
- самостоятельно определять точки танцевального класса, свободно ориентироваться в пространстве;
- импровизировать под музыку, создавая пластический образ с использованием изученных движений классического танца;
- сочинять с помощью педагога и самостоятельно простые танцевальные комбинации на основе изученных движений;

Личностные результаты:

- корректировать с помощью педагога и самостоятельно свои танцевальные движения при выполнении заданий;
- анализировать с помощью педагога собственное исполнение и исполнение других;

– формирование общей внутренней культуры.

Ожидаемые результаты по окончании второго года обучения:

Предметные результаты:

- знание специальной терминологии классического танца (в соответствии с содержанием программы 2 года обучения);
- знание особенности классического танца и истории его развития, лучших образцов мирового балета, великих композиторов, танцовщиков, балетмейстеров (в соответствии с содержанием программы 2 г. о.);
- методически правильное исполнение танцевальных движений и упражнений структурных разделов классического танца (в соответствии с содержанием программы 2 г. о.).

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно выполнять более сложные пространственные перестроения композиций, основанных на движениях классического танца;
- сочинять с помощью педагога и самостоятельно более сложные танцевальные комбинации на основе изученных движений классического танца, обосновывая логику построения композиции;
- импровизировать под музыку с целью создания пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений классического танца;

Личностные результаты:

- умение корректировать свои танцевальные движения и движения других обучающихся при выполнении заданий;
- самостоятельно анализировать собственное исполнение и исполнение других;
- формирование устойчивого интереса к занятиям классическим танцем.

Ожидаемые результаты по окончании третьего года обучения

Предметные результаты:

- знание и умение пользоваться специальной терминологией классического танца (в соответствии с содержанием программы 3 г. о.);
- знание истории развития классического танца, лучших образцов мирового балета, великих композиторов, танцовщиков, балетмейстеров (в соответствии с содержанием программы 3 г. о.);
- методически правильное исполнение танцевальных движений и упражнений структурных разделов классического танца (в соответствии с содержанием программы 3 г. о.).

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно сочинять простые танцевальные комбинации на основе изученных движений классического танца, обосновывая логику построения композиции;
- способность импровизировать на заданную тему и музыку с целью создания пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений классического танца;
- умение самостоятельно корректировать свои танцевальные движения при выполнении заданий

#### Личностные результаты:

- самостоятельно анализировать собственное исполнение и исполнение других;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;
- способность работать с разными источниками информации, сохранять и передавать информацию.

#### Ожидаемые результаты по окончании четвертого года обучения.

#### Предметные результаты:

- умение пользоваться специальной терминологией классического танца (в соответствии с содержанием программы 4 г. о.);
- знание особенности классического танца и истории его развития,

лучших образцов мирового балета, великих композиторов, танцовщиков, балетмейстеров (в соответствии с содержанием программы 4 г. о.);

– методически правильное исполнение танцевальных движений и упражнений структурных разделов классического танца (в соответствии с содержанием программы 4 г. о.).

Метапредметные результаты:

– самостоятельно выполнять методическую раскладку движений и комбинаций классического ехерсисе теоретически и практически;

– самостоятельно выполнять сложные пространственные перестроения композиций, основанных на изученных движениях классического танца;

– самостоятельно сочинять простые танцевальные комбинации на основе изученных движений классического танца с последующим анализом и обоснованием логики построения композиции;

– импровизировать на заданную тему и музыку с целью создания пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений классического танца.

Личностные результаты:

– умение осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений.

– способность работать с разными источниками информации, сохранять и передавать информацию.

Формы аттестации на завершающем этапе реализации программы:

– открытые занятия для родителей,

– контрольные уроки;

– отчетный концерт,

– участие в конкурсах, фестивалях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах и фестивалях),

– участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях

различного уровня.

Планирование учебной деятельности по разработанной программе представлено в Приложении А.

### 2.3 Анализ результатов повторной диагностики на контрольном этапе эксперимента

На итоговом этапе опытной работы проведена повторная диагностика уровня развитости хореографических способностей у младших школьников. Детям были предложены те же упражнения, что и на констатирующем этапе. После чего произведен анализ исходного и итогового условных уровней развитости хореографических способностей у детей младшего школьного образовательного учреждения. Подведены итоги опытной работы.

Охарактеризуем выполнение упражнений на итоговом этапе.

1. Упражнение «Лесенка». На итоговом этапе у детей практически не возникало трудностей с тем, чтобы держать ноги в шестой позиции на протяжении всего упражнения. Движения рук также стали более согласованными, чем при выполнении тестового упражнения впервые. Следовательно, задания, выполняемые детьми на формирующем этапе, дали положительный результат в развитии координации движений детей младшего школьного возраста: высокий уровень показали 35 % детей; средний уровень – 55 % детей; низкий уровень 10 % детей. Отметим, что наблюдались незначительные ошибки при выполнении упражнения, обусловленные невнимательностью или природной неспособностью координировать танцевальные движения.

2. Ритмическое упражнение.

При выполнении данного упражнения на итоговом этапе у детей не возникло трудностей с тем, чтобы выполнять хлопки на каждый счет в музыке. Несколько человек допустили незначительные ошибки при выполнении хлопков на сильную долю в музыке. Маршировать в темп

музыки удалось всем детям.

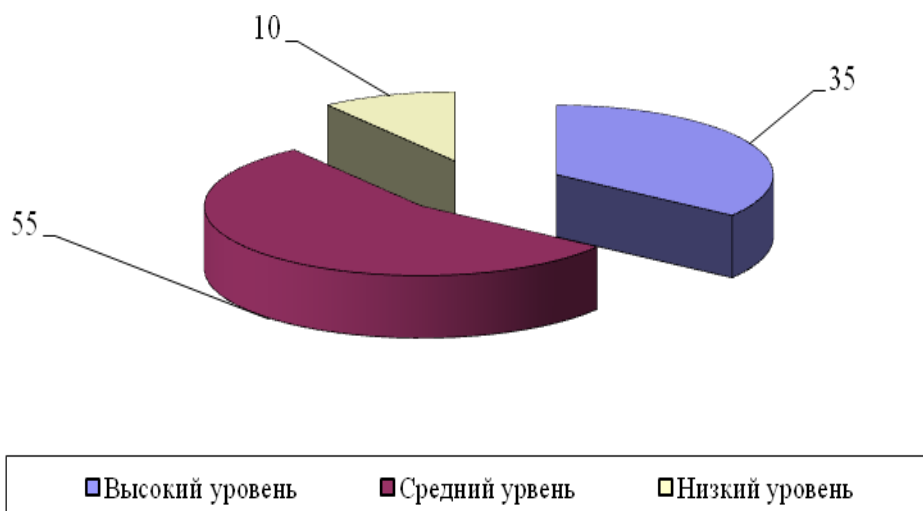


Рисунок 2 – Результаты по ритмическим упражнениям

Итак, можно сделать вывод, что задания, выполняемые детьми на формирующем этапе, дали положительный результат в развитии чувства ритма у детей младшего школьного возраста: высокий уровень показали 35% детей; средний уровень показали 55% детей; низкий уровень – 10% детей.

3. Упражнение «Складочка». На итоговом этапе большинство детей продемонстрировали прогресс в выполнении данного упражнения. Увеличилась амплитуда движения корпуса вниз.

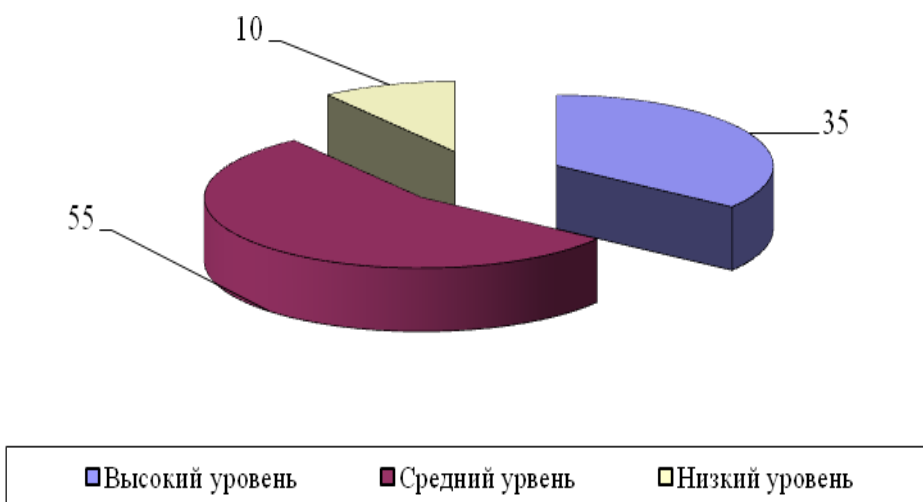


Рисунок 3 – Результаты по Упражнению «Складочка».

Результаты итогового этапа работы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты итогового этапа работы

№	ФИО	1 задание	2 задание	3 задание
1	2	3	4	5
1	Ерболат Б.	С	Н	С
2	Антонина Р.	В	С	С
3	Асель И.	С	В	В
4	Данил П.	С	С	С
5	Дарья М.	С	С	В
6	Дарья Р.	В	В	В
7	Диана З.	В	В	С
8	Екатерина К.	Н	С	С
9	Екатерина Н.	С	С	С
10	Маржан С.	В	В	В
11	Ботагоз К.	В	В	С
12	Максим Я.	С	С	В
13	Гульжан Г.	Н	С	С
14	Надежда Н.	С	В	Н
15	Арайлым В.	Н	С	С
16	Серик П.	С	С	С
17	Ольга З.	С	С	С
18	Самира Н.	В	С	Н
19	Мадина Р.	В	В	В
20	Акмарал К.	С	Н	С

Дети оставляли позвоночник наиболее прямым, чем при выполнении упражнения впервые, а также смогли оставаться в максимально низком положении дольше, чем на констатирующем этапе.

Таким образом, задания, выполняемые детьми на формирующем этапе, дали положительный результат в развитии гибкости у детей младшего школьного возраста:

высокий уровень показали 35 % детей;

средний уровень – 60 % детей;

низкий уровень – 10 % детей.

Далее мы провели сравнительный анализ результатов выполнения заданий на констатирующем и итоговом этапах работы.

Сравнение данных при выполнении упражнения «Лесенка» показало: увеличение условно высокого уровня выполнения задания на 10 %, среднего – на 5 %, уменьшение низкого уровня на 15 %.

Данные представлены в таблице 6, рисунке 4.

Таблица 6 – Сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Лесенка» на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Уровни выполнения упражнения «Лесенка»	Констатирующий этап работы	Итоговый этап работы
Высокий	25%	35%
Средний	45%	50%
Низкий	30%	15%

Графически сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Лесенка» на констатирующем и итоговом этапах опытной работы представлен на рисунке 4.

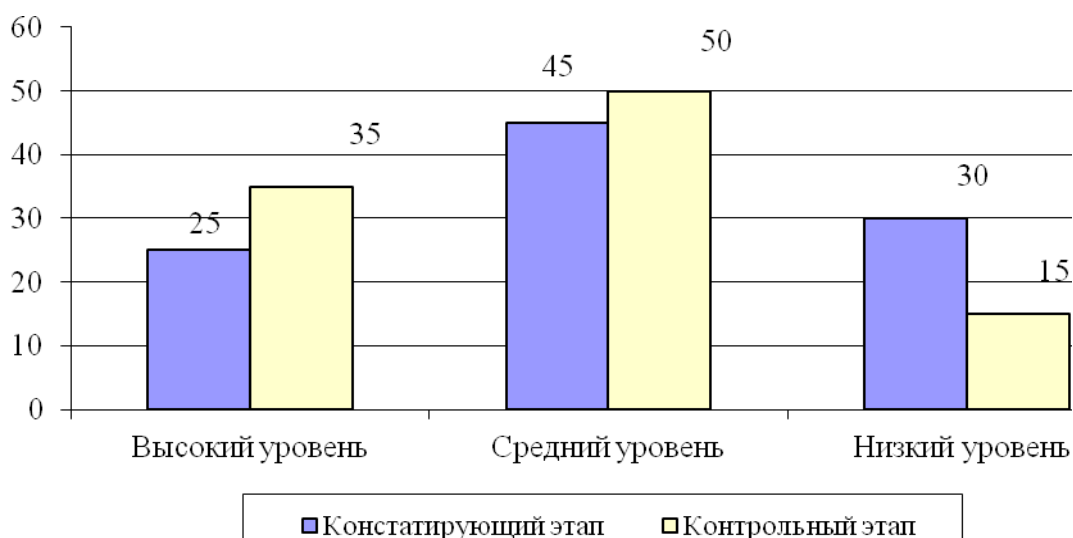


Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Лесенка» на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Сравнение данных констатирующего и итогового этапов опытной работы при выполнении ритмического упражнения показало: увеличение условно высокого уровня выполнения задания на 15 %, средний уровень увеличился на 5 %, низкий уровень уменьшился на 20 %. Результаты представлены в таблице 7, на рисунке 5.

Таблица 7 – Сравнительный анализ результатов выполнения ритмического упражнения на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Уровни выполнения ритмического упражнения	Констатирующий этап работы	Итоговый этап работы
Высокий	20%	35%
Средний	50%	55%



Низкий	30%	10%
--------	-----	-----

Графически сравнительный анализ результатов выполнения ритмического упражнения на констатирующем и итоговом этапах опытной работы представлен на рисунке.

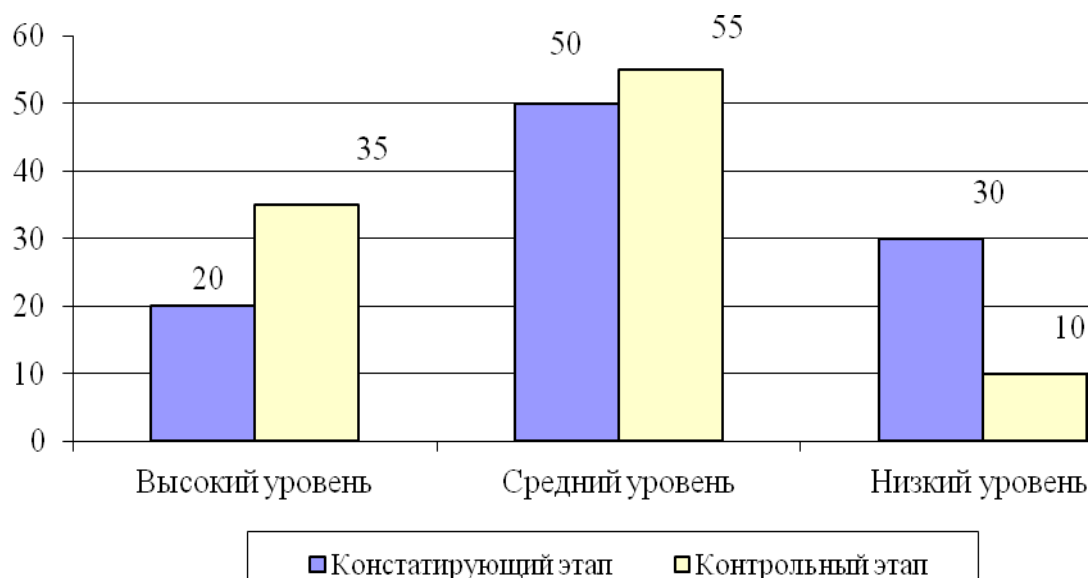


Рисунок 5 – Сравнительный анализ результатов выполнения ритмического упражнения на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Сравнение данных констатирующего и итогового этапов при выполнении упражнения «Считалочка» показало:

увеличение условно высокого уровня выполнения задания на 20 %, среднего – на 15 %, уменьшение низкого уровня на 30 %.

Результаты представлены в таблице 8, диаграмма на рисунке 6.

Таблица 8 – Сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Складочка» на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Уровни выполнения ритмического упражнения	Констатирующий этап работы	Итоговый этап работы
Высокий	15%	35%
Средний	45%	60%
Низкий	40%	10%

Графически сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Складочка» на констатирующем и итоговом этапах опытной

работы представлен на рисунке.

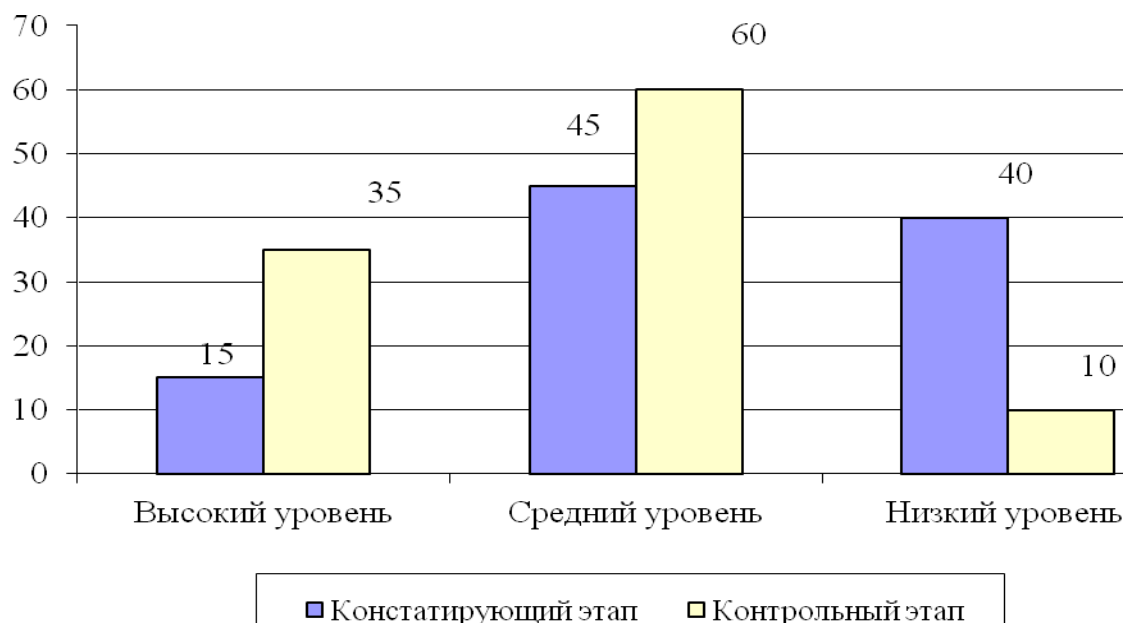


Рисунок 6 – Сравнительный анализ результатов выполнения упражнения «Складочка» на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Таким образом, на итоговом этапе средние арифметические оценки выполнения заданий условно показали следующие результаты: в процессе диагностики и выполнения заданий с высоким уровнем мы выявили 35 % детей, со средним уровнем – 45 % детей. С низким уровнем – 10 % детей.

По представленным данным видно, сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента, что по сравнению с констатирующим этапом на итоговом этапе высокий уровень увеличился на 15 %, средний на 8 %, низкий уровень уменьшился на 23 %. Результаты представлены в таблице 9 и на рисунке 7.

Таблица 9 – Сравнительный анализ среднеарифметических оценок на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Уровни выполнения ритмического упражнения	Констатирующий этап работы	Итоговый этап работы
Высокий	20 %	35 %
Средний	47 %	55 %
Низкий	33 %	10 %

Графически сравнительный анализ среднеарифметических оценок на

констатирующем и итоговом этапах работы представлен на рисунке 7.

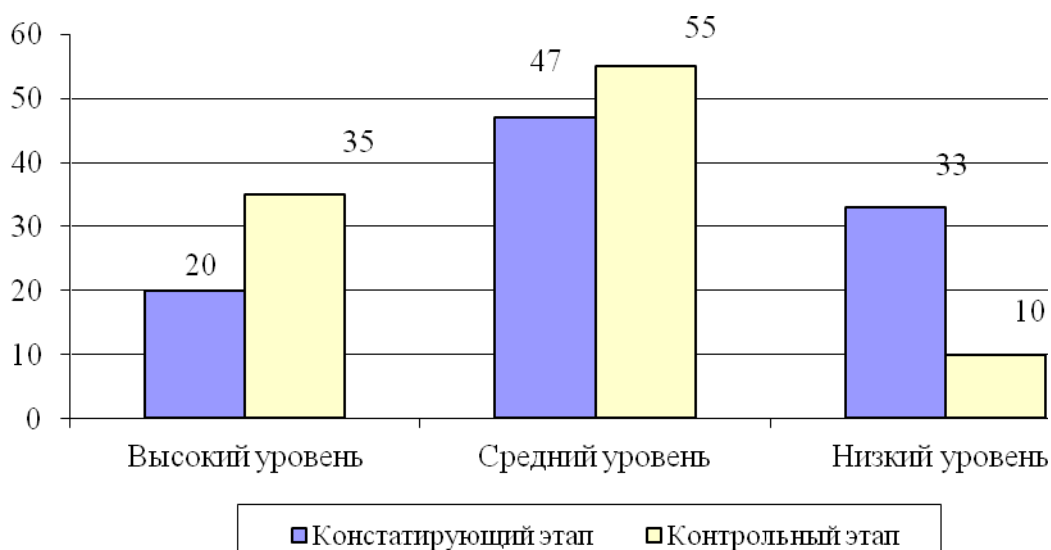


Рисунок 7 – Сравнительный анализ среднеарифметических оценок на констатирующем и итоговом этапах опытной работы

Таким образом, применение комплекса общепедагогических и специфических хореографических методов обучения на дополнительных занятиях в процессе выполнения заданий обеспечивает развитие координации движений, чувства ритма, гибкости у детей младшего школьного возраста, т.е. способствует развитию хореографических способностей.

Таким образом, нами были описаны результаты опытной работы с детьми младшего школьного возраста (20 человек) в КГУ «СОШ им. Малайсары батыра» г. Павлодара. Опытная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе были разработаны упражнения для определения исходного уровня хореографических способностей детей младшего школьного возраста, выявляющие уровень развитости координации движений, чувства ритма и гибкости. Средние арифметические оценки выполнения упражнений условно составили: высокий уровень 20 %; средний уровень 47 %; низкий уровень 33 %.

На формирующем этапе использовался комплекс

общепедагогических и специфических хореографических методов обучения в процессе выполнения хореографических заданий: словесные (рассказ педагога, беседа), наглядные (методы иллюстрации), практические, игровые; методы эмоционального воздействия; методы импровизации. Выполнение заданий направлено на развитие координации, чувства ритма и гибкости у младших школьников.

На итоговом этапе была проведена итоговая диагностика уровня развитости хореографических способностей у младших школьников.

Сравнительный анализ начального и итогового уровней развитости хореографических способностей у детей показал следующие оценки: высокий уровень 35 %; средний – 45%; низкий – 10 %. В сравнении с констатирующим этапом на итоговом этапе высокий уровень увеличился на 15 %, средний на 8 %, низкий уровень уменьшился на 23 %. Следовательно, применение комплекса общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, выполнение разнообразных практических заданий обеспечивает эффективное развитие координации движений, чувства ритма, гибкости у детей младшего школьного возраста. Соответственно, результаты проведенной опытной работы подтверждают гипотезу: развитие музыкально-ритмических способностей у детей стало более эффективным, благодаря тому, что:

- в процессе обучения учитывались возрастные, психологические и психомоторные особенности детей младшего школьного возраста;
- использовался комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения;
- применять вариативные задания для хореографических занятий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, по данному исследованию на тему «Танцевально-двигательная терапия как средство профилактики и сохранения здоровья ребенка» можно сделать следующие выводы:

В первой главе были рассмотрены теоретические аспекты значения танцевально-двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья ребенка, на основании чего выявили, что для успешной преподавательской деятельности педагог-хореограф должен обладать совокупностью профессиональных и личностных качеств, которые формируют его профессиональную компетентность. Важным фактором в педагогической работе является учет возрастных особенностей психики и физического развития младшего школьников, а также индивидуальных особенностей детей.

Физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста: любознательность, быстрая утомляемость, высокая двигательная активность, восприятие образа в целом, неустойчивость внимания, активное воображение. В своей работе педагог-хореограф должен учитывать эти особенности, т.е. должен заинтересовать, увлечь, сосредоточить, дисциплинировать и развить своих учеников, применяя на занятиях танцевально-двигательную терапию, что является действенным средством профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Детям, как личностям с маленьким жизненным опытом, необходима помощь в раскрытии своего потенциала и сил, что не может не сказаться в дальнейшем на их становлении в обществе. Занятия танцевально-двигательной терапией помогают детям раскрыть свой потенциал, а также развить коммуникативные качества, что в свою очередь говорит о слаженной работе в команде. Кроме этого, подобные занятия способствовали повышению уровня здоровья, дети после занятий уходили в хорошем настроении, повышался уровень физической активности.

Во второй главе был проведен и описан педагогический эксперимент, состоящий из трех этапов: констатирующий, формирующий, контрольный. Разработана серия танцевально-терапевтических занятий с детьми младшего школьного возраста.

По итогам занятий был проведен анализ.

Гипотеза нашего исследования, а именно, влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье детей будет более эффективным, если это будет происходить с применением танцевально-двигательной терапии на уроках танца и ритмики, так как она будет эффективно способствовать повышению уровня здоровья детей младшего школьного возраста, являясь эффективным средством профилактики и сохранения здоровья ребенка, – подтвердилась.

Это демонстрируют данные повторной (контрольной) диагностики, анкетирования, беседы с детьми и их родителями по итогам занятий.

Гипотеза была доказана на практических занятиях танцевально-двигательной терапии с детьми младшего школьного возраста. В ходе эксперимента были разработаны системы упражнений, проведено анкетирование.

Исходя из всего выше сказанного, мы можем сделать вывод о том, что танцевально-двигательной терапии является эффективным средством для психолого-педагогической помощи детям младшего школьного возраста. Данное направление нужно продолжать изучать, осваивать новые возможности применения арт-терапии в педагогике и психологии. С помощью регулярной нагрузки на занятиях у детей повысилась выносливость, мышцы привыкли к нагрузкам.

Также, в ходе исследования мы доказали, что применение танцевально-двигательной терапии и других подобных современных методик проведения занятий по ритмике и танцу положительно влияет на формирование общей музыкальной и физической культуры учащихся, а также способствует танцевально-хореографическому развитию детей

младшего школьного возраста. Однако, реализация современных методик на практике представляется весьма затруднительной из-за проблем, возникающих при проведении уроков по ритмике и танцу, озвученных выше. Так, автор настоящей работы, применяя различные методики танцевально-двигательной терапии, повысил уровень вовлеченности детей в образовательный процесс и усилил профилактику сохранения здоровья ребенка. Но в основном, применение современных методик затруднительны из-за отсутствия учебных помещений и большого количества детей на уроках.

Проведение экспериментов и творческих заданий помогли раскрепостить детей, общаться с помощью танцевальных жестов и движений, преодолеть психологический барьер, а также двигаться в паре синхронно. Кроме того, тренировки улучшили память и внимание детей, привили любовь к танцевальному искусству.

Выдвинутая нами гипотеза доказана, поскольку здоровьесберегающие технологии оказали эффективное воздействие на детей путем регулярных тренировок с применением танцевально-двигательной терапии, а также все это осуществлялось под присмотром педагога-хореографа, обладающего эффективными педагогическими приемами, методами танцевально-двигательной терапии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст] / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: ФИС, 2018. – 328 с.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 2018. – 476 с.
3. Аттиков, А.М. Методика развития ритмики у детей хореографических кружков [Текст]: метод, рекомендации /А.М. Аттиков, А.П. Фроленков. – Л.: ЛГИК им. Н.К. Крупской, 2007. –27 с.
4. Ахметова, К.Н. Теоретические основы взаимодействия учреждений культуры и общеобразовательных школ по эстетическому развитию школьников [Текст]. Дис. кан. пед. наук. М., 2018.
5. Базарова, Н.Н. Азбука классического танца [Текст]: учеб. метод. пособие / Н.Н. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство, 2013. – 207 с.
6. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст]: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. – СПб.: Респекс Люкси, 2016. – С.43, 47, 49
7. Бирюкова И.В., Киселева М.В., Солохина Т.А. Танцевально-двигательная терапия: технология работы в открытых группах в условиях сообщества: Учебно-методическое пособие. – М.: МАКС Пресс, 2018. – 144 с.
8. Боголюбская, М.С. Музыкально–хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания [Текст] / М.С. Боголюбская. – М.: Эксмо, 2016. – 352 с.
9. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст] / Н.И. Бочкарёва. – Кемерово, 2018. – 101 с.
10. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие / И.Э. Бриске; ЧГАКИ. – Изд. 2-е перераб., доп. – Челябинск, 2019. – 185 с.



11. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]: Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина. – СПб, 2018. – 200с
12. Вайнбаум, Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2018. – 206 с.
13. Громов, Ю.И. Работа педагога–хореографа в детском хореографическом коллективе [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Громов // Основы подготовки специалистов–хореографов / Хореографическая педагогика: СПб.: СПбГУП, 2016. – 263 с.
14. Гуревич, К.М. Индивидуально–психологические особенности школьников [Текст] / К.М. Гуревич // Младший школьник. – 2020. – №7. – С.24–31.
15. Гуревич, К.М. Индивидуально–психологические особенности школьников [Текст] / К.М. Гуревич // Младший школьник. – 2020. – №7. – С.24–31.
16. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. [Текст]: учеб.пособие для вузов искусств и культуры / Г.П. Гусев. – М.: Гуманитар. изд.центр Владос, 2015. – 245 с.
17. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. пособие / В.А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2018. – 320 с.
18. Звездочкин, В.А. Классический танец [Текст]: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусства и культуры / В.А. Звездочкин. – Ростов–на–Дону изд. «Феникс», 2015. – 415с.
19. Зуева, И.А. Танцы как вид спорта и средство физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности [Текст] / И.А. Зуева., О.П. Зуев., Е.Г. Игнатенко //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно–исследовательского института проблем физической культуры и спорта. – 2020.– №6. –С. 97.
20. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в младшей возрастной группе / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2017. – 258 с.

21. Калачев Г.А. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы. // Выпуск 1. Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2019. – 220 с.
22. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2018. – 96с
23. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2018. – 96с
24. Коренева, Т.Ф. Музыкально–ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: Учебно–методическое пособие в 2 частях / Т.Ф. Коренева – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. –112 с.
25. Костровицкая, В.С. Сто уроков классического танца [Текст]: учеб. метод, пособие / В.С. Костровицкая. – Л.: Искусство, 2011. – 262 с.
26. Костровицкая, В.В. Школа классического танца [Текст]: учебник / В.В. Костровицкая., А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 2016. – 261
27. Красовская, В.М. История хореографического искусства [Текст] / В.М. Красовская. – М.: ВМК по УЗИК, 2018. – 152 с.
28. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст]: метод, рекомендации / Т.С. Лисицкая. – М.: ФИС, 2014. – 176 с.
29. Лосева Л.П. Особенности преподавания классического танца в детских школах хореографии // Новая наука: от идеи к результату. – 2017. – Т. 1. № 2. – С. 37–40.
30. Матвеева, Е.М. Хореографическая подготовка [Текст]: метод, рекомендации / Е.М. Матвеева. – М.: ВНИИФК, 2010. – 16 с.
31. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте [Текст] / Ф.Р. Морель. – М.: ФИС, 2018.–110 с.
32. Назаров, В.П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста [Текст] / В.П.

Назаров // Научные основы физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 2018. – С.162–164.

33. Нилов, В.Н. Формирование творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства [Текст]: Методическое пособие для руководителей хореографических коллективов общеобразовательных школ, клубов и центров / В.Н. Нилов. – М.: ГУ НМЦ СВР, 2019. – 14 с.

34. Нилов, В.Н. Хореография в системе художественного воспитания школьника: теория и практика [Текст] / В.Н. Нилов. - М.: МГУКИ, 2018. – 230 с.

35. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика / Я.А. Пономарев. – М.: Педагогика, 2016. – 296 с.

36. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст] / Л.Е. Пуляева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2017. – 80 с.

37. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Цветная. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 256 с.

38. Разглядная Т.А. Особенности создания и постановки репертуарных танцев детского коллектива. Методические рекомендации // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 2 (13). – С. 796–802.

39. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. Автореферат кандидатской дис. Кемерово, КГУ, 2017. – 121 с.

40. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. М. : АРКТИ, 2020. – 272 с.

41. Смирнов С.А. Монологи о детском танце: Танцевальная Россия. Режим доступа: <http://www.dancerussia.ru/publication/html>

42. Соболев В.А. Искусство – педагог – ученик: этика и эстетика хореографической деятельности / В.А. Соболев. – Тюмень: «Областной

центр дополнительного образования детей и молодежи», 2019. – 36 с.

43. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации // ЭКО. – 2021. – № 17. – С.450 -459.

44. Спинжар, Н.Ф., Рябинкина Е.Л. Педагогика в профессиональной подготовке хореографа. Учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств – М.: Педагогика, 2019. – 174 с.

45. Тарасов, Н.К. Классический танец [Текст]: учеб. метод, пособие / Н.К. Тарасов. – М.: Искусство, 2011. – 478 с.

46. Тарасова О.Г. Как учить детей танцевать? // Балет. – 2020. – № 1. – С. 43.

47. Устинова, Т.С. Русский народный танец [Текст] / Т.С. Устинова. – М.: Искусство, 2016. – 261 с.

48. Ушакова, Ю.В. Педагогические особенности занятий образной хореографией с детьми младшего школьного возраста. Дисс. на соискание уч. ст. канд. пед. наук. Москва, 2011. – 22 с.

49. Франко, Г.А. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 2000. – 89 с.

50. Шипилнна, И.А. Хореография в спорте [Текст]: учебник / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 224 с.

51. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] /под ред. В.В. Давыдова., В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 255 с.

52. Эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста / под ред. Е.А. Дубровской. – М. : Академия, 2012. – С. 40-49.

53. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. – 2018. – 340 с

54. Янкелевич, Е.И. Осанка красивая, походка – лёгкая. – М.: Искусство, 2019. – 52 с.

55. Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2021. – №1. – С. 34–37.