

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика и психология»
(наименование кафедры)

44.04.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Дополнительное образование
(направленность (профиль))

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Студент	<u>Ю.О. Гладуняк</u> (И.О. Фамилия)	_____	(личная подпись)
Научный руководитель	<u>Г.М. Ключкова</u> (И.О. Фамилия)	_____	(личная подпись)

Руководитель программы д.п.н., профессор, И.В. Непрокина
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) _____ (личная подпись)
« _____ » _____ 2017г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) _____ (личная подпись)
« _____ » _____ 2017г.

Тольятти 2017

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы хореографического обучения детей дошкольного возраста	11
1.1 Теоретико-исторический анализ развития хореографического образования.....	11
1.2 Возрастные особенности физического и психологического развития детей среднего дошкольного возраста.....	20
1.3 Здоровьесберегающие технологии как средство обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования	23
Выводы по первой главе	34
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по обучению хореографии детей среднего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования.....	36
2.1 Констатирующий эксперимент по выявлению уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста в системе ДО	36
2.2 Содержание работы в системе ДО по применению здоровьесберегающих технологий в обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста.....	48
2.3 Выявление динамики в уровне здоровья детей среднего дошкольного возраста	73
Выводы по второй главе	82
Заключение	84
Список используемой литературы	86
Приложение	92

Введение

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в современной действительности. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими.

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определяется заказом общества на обучение детей дошкольного возраста хореографии. Танец – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного не только духовного, но и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует

мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

На **научно-теоретическом уровне** актуальность исследования исходит из научного осмысления таких понятий, как «хореографическое обучение», «хореографическое обучение детей дошкольного возраста» «здоровьесберегающие технологии» и обоснования их содержания.

Важнейшим фактором обучения детей является создание таких условий, при которых здоровье детей не ухудшится, а в лучшем случае – «окрепнет». Т.е. на **научно-методическом уровне** актуальность проявляется в обосновании возможностей здоровьесберегающих технологий оказывать положительное влияние на уровень здоровья детей дошкольного возраста в процессе хореографического образования в системе дополнительного образования.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику. Были определены принципы здоровьесбережения (М.В. Аносова и др.); требования к оснащению кабинетов (Н.Д. Дзятковская и др.); подходы по повышению двигательной активности детей (Г.К. Зайцев и др.).

М.М. Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях. Однако организация работы педагогов-хореографов в учреждениях дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста никак не регламентирована. Такая ситуация позволила выделить наиболее важные **противоречия исследования:**

– между необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста и недостаточно эффективным использованием возможностей здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии в системе дополнительного образования;

– между необходимостью применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста в системе

дополнительного образования и отсутствием программ обучения хореографии детей дошкольного возраста с использованием технологий здоровьесбережения.

На основе выделенных противоречий была определена **проблема исследования**: какое влияние на уровень здоровья детей дошкольного возраста могут оказать здоровьесберегающие технологии при обучении их хореографии в системе дополнительного образования?

Необходимость разрешения выделенных противоречий и актуальность рассмотренной проблемы определили **тему исследования**: «Использование здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования».

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить на практике возможность эффективного влияния здоровьесберегающих технологий на уровень здоровья детей среднего дошкольного возраста при обучении их хореографии в системе дополнительного образования.

Объектом исследования является процесс хореографического образования детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

Предметом исследования является использование здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

В соответствии с целью работы была сформулирована **гипотеза исследования**: физическое здоровье детей среднего дошкольного возраста укрепится и разовьется в процессе хореографического образования посредством здоровьесберегающих технологий, если:

– раскрыта сущность понятия «хореографическое обучение», «хореографическое образование», «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий» и определена его роль для детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования;

– проанализированы теоретические аспекты особенностей обучения в системе дополнительного образования и их влияния на использование в этом процессе здоровьесберегающих технологий;

– дано опытно-экспериментальное обоснование критериального аппарата, необходимого для его объективной оценки;

– разработана и реализована программа хореографического обучения детей среднего дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с целью с целью и гипотезой исследования сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать педагогическую, психологическую, методическую литературу и выявить степень разработанности данной проблемы в теории и практике.

2. Изучить организацию мер, направленных на здоровьесбережение в процессе обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в практике системы дополнительного образования.

3. Определить показатели и уровни, характеризующие уровень здоровья детей среднего дошкольного возраста.

4. Экспериментально проверить возможность повышения уровня здоровья при обучении детей среднего дошкольного возраста хореографии в системе дополнительного образования с использованием здоровьесберегающих технологий.

Теоретическую основу исследования составляют:

– теории ученых в области анатомии (М.Ф. Иваницкий, М.С. Миловзорова), физиологии человека (Н.В. Зимкин, Я.М. Коц), а также биомеханики движений Д.Д. Донского, Е.К. Жукова, М.Ф. Иваницкого, Д.А. Семенова;

– работы по биомеханике хореографических движений (А.Я. Вагановой, Е.А. Котиковой, М.Ф. Иваницкого, М.М. Миргаринова, Н.В. Зимкина); исследования Н.А. Бернштейна, который развил и

усовершенствовал методы движения человека, разработал теорию управления движениями; исследования Е.Г. Котольниковой, которая раскрыла анатомо-биомеханическую сущность основных движений классического экзерсиса;

– теории эстетического воспитания Т.Г. Богдановой, И.Б. Буяновой, Н.В. Васиной, А.Л. Головниц, Д.Б. Кабалевского, К. Орфа, Р. Штайнера многих др.;

– концепции личностно-ориентированного подхода в обучении (Н.А. Алексеев, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.);

– методика и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Р.В. Захаров, В.Ю. Никитин, Н.И. Тарасов и др.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретический анализ методик, учебных программ и учебных программ хореографического обучения;

– изучение работ специалистов по внедрению здоровьесберегающих технологий;

– проведение педагогического эксперимента и статистическая обработка его результатов.

Эмпирическая база и основные этапы исследования.

В качестве **базы исследования** выступало Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г.о. Тольятти.

Исследование проводилось **в три этапа** с 2015 по 2017 гг.

На первом этапе (сентябрь 2015 г. – февраль 2016 г.) изучалась и анализировалась специальная литература по избранной теме, формулировалась проблема исследования, определялся объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и методы исследования; разрабатывалась стратегия опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе (февраль 2016 г.- февраль 2017г) проводилась работа, связанная с констатирующим, формирующим этапами эксперимента; разрабатывалась и апробировалась программа хореографического обучения детей дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

На третьем этапе (февраль 2017 г. – май 2017 г.) проводился сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы; формулировались основные выводы по проблеме исследования; систематизировались и обрабатывались качественные и количественные результаты, теоретико-экспериментальные материалы исследования оформлялись в виде диссертации.

Научная новизна данного исследования заключается в совершенствовании хореографического обучения детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования в соответствии с нормами здоровьесбережения, с нормами, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей.

Теоретическая значимость исследования:

- раскрыта сущность хореографического обучения и определена его роль для детей среднего дошкольного возраста;
- предложено конструктивное решение научно-педагогической проблемы использования здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.
- теоретически обоснована программа обучения хореографии, содержащая упражнения и задания, ориентированные на здоровьесбережение детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

Практическая значимость исследования. Материалы экспериментальной работы могут быть использованы педагогами, хореографами в работе с детьми в учреждениях дополнительного

образования, общеобразовательных учреждениях для хореографического образования детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Достоверность результатов и обоснованность основных положений и выводов обеспечивается опорой на концептуальные положения педагогики и психологии; комплексным характером используемых методов исследования, соответствующих предмету, цели, задачам научного поиска; объективностью способов оценки результатов эксперимента.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования и их внедрение осуществлялось через публикации материалов и выступления на научно-практических конференциях.

По теме диссертации имеются 3 публикации: в научном журнале «Вестник магистратуры» (№4-3(55), 2016) опубликована статья «Хореографическое образование детей в системе дополнительного образования и здоровьесберегающие технологии»; статья «Особенности методологии и методики оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» опубликована в сборнике материалов X Международной научной конференции «Актуальные вопросы современной педагогики» (Самара, март 2017); статья «Разработка и применение комплекса здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста» опубликована в сборнике статей «Проблемы образования на современном этапе: материалы всероссийской студенческой научной конференции» (3-15 апреля 2017, выпуск IV).

На защиту выносятся следующие **положения**:

1. Уточненные понятия: «хореографическое обучение – целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка» и «хореографическое образование детей – процесс совершенствования и развития здоровой творческой личности ребенка через его хореографическую деятельность».

2. Хореографическое образование детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, это процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физического развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

3. Показатели и уровни, характеризующие здоровье детей дошкольного возраста, определяются его физическим развитием; функциональным состоянием организма; физической работоспособностью ребенка, его эмоциональным благополучием и выраженной тревожностью.

4. Процесс обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования будет оказывать существенное влияние на здоровье ребенка, если разработать дополнительную образовательную программу хореографической направленности для детей дошкольного возраста, включающую комплекс уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы хореографического обучения детей дошкольного возраста

1.1 Теоретико-исторический анализ развития хореографического образования

Фольклористы, балетмейстеры, искусствоведы на современном этапе развития общества поставили перед собой задачу сохранения богатства традиций танцевальной культуры.

Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία – хороводная пляска, хоровод + γράφω – записывать, писать) – искусство сочинения и сценической постановки танца, первоначальное значение – искусство записи танца балетмейстером. Под хореографическим образованием мы понимаем совокупность образования в области балета и в области различных направлений танца.

Танец тесно связан с жизнью и бытом людей, танцующие стремились вложить в каждое движение какое-нибудь действие или поступок. Танцы подразделялись на военные, обрядовые, сценические, бытовые.

В средние века во Франции впервые возникли первые балеты. Когда танцы соединились с музыкой, появились новые музыкально-танцевальные формы, такие как: пастораль, интермедия и др.

Особый вклад в развитие техники танца был сделан в 1581 году венецианским мастером Фабрицио Карозо, издав книгу «Танцовщик» с описанием основных танцевальных движений и техники их исполнения. Туано Арбо продолжил традицию мастера и выпустил книгу «Оркезография».

Хореографы Италии, Франции, Англии искали и находили новые возможности танцевальной техники (Ш. Бошан, Ж.Ж. Новер, М. Тальони и др.). Так М. Тальони впервые в танце поднялась на кончики собственных пальцев.

На территории современной России танцы зародились еще в древности, примерно в VI веке н.э. Русским народным танцем был хоровод, пляски-игры, а позднее кадрили, ланцы, шестеры и т.д. Скоморохи были первыми профессиональными исполнителями русских народных танцев, мастерство их было довольно высоким.

В XVII был создан школьный театр, в котором уже профессионально развивалось танцевальное искусство. Чуть позднее создаются придворные театры, а в 1718 году издается указ Петра I об ассамблеях, на которых все должны танцевать (европейские и народные танцы). По мере роста в стране музыкальной культуры, интерес к танцам стал возрастать. Появились первые учителя танцев – танцмейстеры.

В 1738 году была создана «Собственная Её Величества танцевальная школа», в которую принимали и детей из народа. Возглавил школу француз-танцмейстер Ж.Б. Ланде. Его первыми учениками, впоследствии знаменитыми, стали А. Баскакова, А. Тимофеева, Е. Зорина и др.

На современном этапе развития общества хореография рассматривается как совокупность двух областей – искусства балета и искусства танца. Балет – высшая «театральная» форма хореографического искусства, а танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Русское балетное искусство в XVIII веке стало вытеснять с русских сцен иностранцев. Появились отечественные известные балетмейстеры М. Петипа, Л. Иванов и др. Выдающимися явлениями в истории хореографии стали балеты: «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик» и др. С 1895 года начинается новый этап русского классического балета.

Большая заслуга в развитии русского балета принадлежит Х.П. Иогансону, который создал свою систему преподавания, развивая в учениках индивидуальность и талант. Х.П. Иогансон подготовил несколько поколений русских танцовщиков и танцовщиц (А. Павлова,

О. Преображенская, М.Фокин и др.). Другой хореограф Э. Чеккетти в балетном училище Петербурга готовил русских артистов балета, обладающих особой виртуозностью и темпераментом.

В середине XIX стали появляться музыкальные комедийные представления с танцами, получили свое развитие танцы модерн (Т. Шоун, Д. Батлер и др.). В начале XX века на смену балета на Западе пришли ритмопластические танцы: современный, свободный, художественный и т.д.

Хореографию стали представлять как танцевальное искусство в целом.

Для народных танцев были присущи разнообразные жанры. Балетмейстеры, хореографы всегда обращались к народному творчеству, чтобы найти необычные сюжеты, своеобразные танцевальные композиции, ритмы, яркие художественные образы.

Танцевальный фольклор России очень интересен и разнообразен. Самодеятельные, профессиональные, детские танцевальные коллективы развивают народное танцевальное искусство. В стране открыто множество Театров, Дворцов, Домов народного творчества, которые дают возможность россиянам приобщиться к хореографии, стать танцорами разного уровня.

В настоящее время страна изобилует профессиональными и самодеятельными танцевальными коллективами, ансамблями, танцевальными группами. Научная литература, по мере развития педагогики профессиональной хореографии, все чаще поднимает вопросы, связанные с воспитанием и обучением танцоров.

В основе обучения хореографии лежат работы и исследования многих ученых, балетмейстеров и танцоров. Танец мы связываем со здоровьем и красотой человека, т.к. мышечная нагрузка во время танца является своеобразным видом физической нагрузки, она помогает развить гибкость и выносливость тела.

Так работы видных ученых в области анатомии, физиологии человека М.Ф. Иваницкого и М.С. Миловзоровой посвящены исследованию строения и функций опорно-двигательного аппарата, а такие ученые, как Н.В. Зимкин

и Я.М. Коц изучали функции жизнедеятельности различных органов, а также жизнедеятельность всего организма. Анатомические основы различных движений рассмотрены в учебнике по анатомии М.Ф. Иваницкого.

Под редакцией Я.М. Коца был издан интересный учебник по спортивной физиологии, где особое внимание уделялось вопросам физиологии мышечной деятельности человека, а также особенностям тренировки детей дошкольного и школьного возраста в связи с возрастной физиологией человека.

Своей книге «Анатомия и физиология человека» М.С. Миловзорова отводит особую роль в познании анатомо-физиологических основ активной деятельности, в частности хореографической. Обращая внимание обучающихся на то, что выполнения движений в сочетании с пониманием анатомо-физиологических закономерностей, лежащих в их основе, позволяет технику движения сделать более виртуозной и, тем самым, сохранять высокую работоспособность и здоровье исполнителя.

Аналізу движений человека были посвящены научные исследования в области биомеханики Д.Д. Донского, М.Ф. Иваницкого, Д.А. Семенова и других. Теория движения, разработанная известным российским ученым Н.А. Бернштейном, содержала развитые и усовершенствованные методы исследования движения человека, теорию управления движениями.

А.Я. Ваганова, совместно с Е.А. Котиковой, М.Ф. Иваницким, М.М. Миргариновым, Н.В. Зимкиным, занималась исследованиями в области биомеханики хореографических движений. Основным упражнением классического экзерсиса была посвящена работа Е.Г. Котольниковой.

Современный взгляд на предназначение хореографии, как вида массового искусства, на его возможности для творческого развития подрастающего поколения, мы находим в трудах С.В. Акишева, Н.А. Евстратовой, Е.Н. Михайловой и др. Вопросы взаимодействия хореографов и учеников, в процессе занятий танцами, поднимались в исследованиях А.В. Долгополовой, Т.Г. Севастьяниной и др.

Работы Б.В. Мануйлова и Ю.В. Ушаковой были посвящены взаимосвязи различных видов искусства с хореографией. В трудах по педагогике искусства, это исследования А.Д. Арманд, И.Е. Кулагиной, Ю.В. Ушаковой, особое внимание уделялось трудам классиков данного направления (Л.Н. Алексеева, И.Б. Тарасова, М.К. Восконьянц), а также гармонической гимнастике и художественному движению.

А.Я. Ваганова, в созданном учебном пособии для классического танца, рассматривала их теоретические и практические основы, раскрыла сущность основных методов достижения исполнения различных комбинаций в классическом танце и педагогическую систему хореографической подготовки. Работа В. Костровицкой и А. Писарева «Школа классического танца» направлена на изучение педагогического процесса в обучении классическому танцу и методику его преподавания. В словаре-справочнике, который тоже включен в книгу, было дано разъяснение некоторых специальных понятий и терминов.

Учебное пособие Н.И. Тарасовой по классическому танцу раскрывало специфику его образовательного процесса. В работе признанного мастера освещались многие стороны педагогического процесса: от основ классического танца до работы по планированию деятельности педагога. Анализу различных сторон организации образовательного процесса по обучению классическому танцу, по исследованию психолого-педагогических проблем танцевального образования посвящена работа И.Г. Есаулова.

Педагог-профессионал, как считал К.Д. Ушинский, педагог-хореограф кроме знания своего предмета должен уметь передать свои знания другим, знать как возрастные особенности восприятия, мышления детей, с которыми он работает, так и условия, которые в полной мере благоприятно влияют на развитие детей. Технологии, виды танца постоянно пополняются, обновляются все более сложными формами.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Приобщение детей к хореографическому искусству осуществляется посредством хореографических отделений в школах искусств и хореографических школ, танцевально-кружковой работы в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, в учреждениях дополнительного образования.

Танец – это красота движения и костюмов, красота звуков и световых красок. Хореография заставляет детей постигать законы красоты, а в соответствии с ними вырабатывает у детей нормы поведения, а не только развивает навыки исполнения танцев разных жанров. Обеспечивая более полное развитие индивидуальных способностей детей, хореография должна быть доступна значительно большему кругу детей и подростков. Поэтому автор книги «Анатомия и балет» доктор Селия Спарджер, бывший консультант Королевского балета Англии, писала, что «балет является слишком сложным средством воспитания осанки, дисциплинированного и красивого движения, быстрой мозговой реакции и сосредоточенности, чтобы ограничить его изучение лишь для немногих избранных».

Это гармоничное занятие, занятие хореографическим искусством способствуют физическому и духовному развитию детей, обогащая их как личностей. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает как детей, родителей, так и окружающих. Однако процесс её формирования – длительный, требующий многих качеств от детей, таких как дисциплинированность и упорство, трудолюбие и терпению.

Хореографическая аккуратность в исполнительстве, опрятность формы переносится на внешний вид детей в образовательном учреждении. Такие дети выделяются не только своей осанкой, но и прической, чистотой и элегантностью ношения самой обыкновенной одежды.

Детей, занимающихся хореографией, вперед двигает чувство ответственности, так необходимое и в дальнейшей их жизни. Разве можно подвести партнера по танцам, разве можно опоздать, когда тебя ожидает весь

коллектив, разве можно не выучить партию, не доработать, не выполнить, когда от тебя зависят другие. Внимание и забота о других – необходимое качество в характере детей, занимающихся хореографией.

Занятия разнообразными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Нельзя не отметить тот факт, что музыкально-ритмические упражнения влияют на уровень двигательной активности детей, снимая умственную усталость и утомление, помогая добиться эмоциональной разрядки, т.е. выполняют релаксационную функцию. Используя заинтересованность детей, а также специфические средства искусства танца, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Танец – как способ невербального самовыражения танцора, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений, учит детей выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения. Помимо того, что танец снимает нервно-психическое напряжение, давая определённый положительный терапевтический эффект, он помогает быстро и легко подружиться со своим партнером или партнерами.

Как считают многие исследователи, человек по своей сущности – творец, но его творческие возможности реализуются в повседневной жизни лишь в малой своей степени. Создавая на занятиях хореографии такие условия, как упражнения танцевальной импровизации, можно пробудить в ребенке его творческие наклонности. В творчестве ребенок познает самого себя, оптимизирует свое психическое состояние, формирует навыки своего чувственного контакта с окружающим миром.

Хореография оказывает существенное влияние на воспитание этикета у детей. Открыть дверь для девочки, старшего, подать руку при выходе из автобуса, это и многое другое отличает детей, занимающихся хореографией, от других детей.

Хореографическое искусство обогащает жизнь ребенка, являясь её дополнением и продолжением. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников.

Посещая занятия в течение длительного времени, дети приобретают танцевальные знания и умения (учатся танцевать), проявляя при этом усердие и настойчивость. Воспитывая эти и выше перечисленные качества годами, хореографы определяют успех детей во многих областях их дальнейшей деятельности.

Р.В. Захаров, выдающийся балетмейстер и педагог, считал, что в хореографии отражаются социальные процессы и взаимоотношения между людьми.

Как специфический род человеческого мышления и творческой деятельности, хореографическое искусство, более чем другие виды искусства, широко влилось в духовную и материальную жизнь людей, выполняя свое назначение в интересах всего российского народа.

В нашей стране с каждым годом танцевальное искусство становится все более популярным, являясь самым действенным фактором развития гармоничной, духовной личности ребенка.

Каждый преподаватель-хореограф, готовя детей к творческой преобразовательной деятельности, должен у детей сформировать, укрепить и развить потребность понимания языка искусства, любовь к искусству. С занятиями хореографией мы связываем воспитание у детей любви к российской культуре и национальному творчеству, стремления к достижениям в физическом совершенстве.

Под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка. Под процессом обучения можно рассматривать также процесс передачи опыта учителя ученику.

В зависимости от средств, которые использует педагог в обучении, от условий, в которых обучается ребенок, могут быть использованы разнообразные способы, приемы, методы (словесные, наглядные, практические) и технологии обучения.

Исследователи, анализируя цели хореографического обучения детей, на первое место ставят физическое развитие у ребенка. Танец – это такой вид искусства, который позволяет развить у ребенка осанку, координацию и др. Занятия танцами позволяет скорректировать физические недостатки ребенка: плоскостопие, «завернутость бедер», сколиоз, лордоз и др.

Вторым целевым моментом хореографического обучения является развитие у детей эстетического восприятия, т.е. психологи считают, что во время танца у детей уровень художественных потребностей напрямую зависят от уровня его культурного развития.

Третья важная цель хореографического обучения отвлечь ребенка от дурных привычек, воспитать у него чувство коллективизма, развить навыки двигательной активности, двигательного режима, что направлено на укрепление здоровья ребенка, на его физическое развитие.

И четвертая цель – дать ребенку профессиональное хореографическое образование, увидеть его на театральной сцене, научить его получать не только удовольствие от проделанной работы, но и деньги.

В.Ю. Никитин, анализируя хореографическое профессиональное образование и хореографическое обучение, отмечал, что обучение танцам, которое осуществляют государственные и коммерческие структуры, не ставят целью в обучении – профессиональную подготовку. Цели обучения танцам позволяют развить у ребёнка эстетическое восприятие, эмоциональность, получить знания в области искусства танца, развить музыкальность. Важнейшей целью всего процесса обучения, эстетического воспитания является развитие творческой личности. Только творческая личность является всесторонне гармоничной личностью.

Таким образом, в данном исследовании под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка, а под хореографическим образованием – процесс совершенствования и развития здоровой творческой личности ребенка через его хореографическую деятельность.

Все задачи хореографии зависят от индивидуальных и возрастных особенностей детей, которые мы рассмотрим ниже.

1.2 Возрастные особенности физического и психологического развития детей среднего дошкольного возраста

Педагог-хореограф, для того, чтобы работа была успешной, чтобы умело, распределять физическую нагрузку, чтобы формировать репертуар и составление плана воспитательной работы должен хорошо разбираться в возрастных особенностях физического и психологического развития детей. При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

Дети одного и того же возраста по своему развитию отличаются друг от друга, в некоторых случаях идет опережение, а в некоторых – отставание от средних показателей темпа созревания организма ребенка. Педагог должен строго дозировать физические нагрузки в соответствии с физиологией опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата.

Остановившись более подробно на особенностях развития детей дошкольного возраста, можно констатировать, что этот возраст (4-5 лет) жизни является периодом интенсивного развития и роста ребенка, качественных изменений в развитии основных движений у детей. В этом

возрасте у мальчиков физиологическое развитие в среднем отстает от девочек на год-полтора.

Несмотря на то, что нервные процессы у детей этого возраста малоподвижны и не очень сильны, условно-рефлекторные связи очень трудно поддаются переделке и отличаются большой прочностью. Поэтому неправильное физическое воспитание детей ведет к тому, что неправильно выполненное физическое упражнение прочно и надолго закрепляется в памяти ребенка, что в дальнейшем затрудняет формирование правильного выполнения более сложных двигательных движений, правильного раскрытия особенностей двигательной системы ребенка.

Физическая активность оказывает существенное влияние на развитие ребенка дошкольного возраста. Поскольку в мозге ребенка дошкольного возраста процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, его движения отличаются небольшой неточностью, но по мере роста и развития движения детей становятся все более законченными, целесообразными и целенаправленными. Поскольку у детей этого возраста внимание не устойчиво, их нельзя заставлять сосредотачивать его долго на чем-то одном, от этого они быстро устают.

В дошкольный период размеры тела ребенка увеличиваются достаточно равномерно, но затем, к концу дошкольного периода, они вырастают примерно на 8-10 см, существенно меняются пропорции тела, руки и ноги растут быстрее туловища, мышцы рук развиваются после мышц таза и ног. У детей увеличивается мышечная сила, растет мышечная ткань, но растет она в основном за счет утолщения мышечных волокон. Слабость костно-мышечного аппарата и быстрая утомляемость мышц делают ребенка этого возраста не способным к длительному мышечному напряжению.

Поскольку деятельность сердца у детей еще несовершенна, то у детей даже в покое наблюдается неравномерность частоты и силы сердечных сокращений, сердечная мышца быстро утомляется, поэтому во время занятий необходимо максимально разнообразить физические упражнения.

У дошкольников нервная система неустойчивая, часто наблюдается плаксивость, которая быстро проходит.

Для этого возраста характерны не только значительные физические изменения, но и изменения в их моторном развитии. К этому возрасту дети уже могут удерживать исходное положение, могут сохранять темп и амплитуду движения, могут участвовать в играх с ловлей и увертыванием, т.е. они овладели целостными двигательными действиями. Для детей, обладающих высокой возбудимостью, двигательная деятельность является как способом разгрузки (психологической), так и средством физического развития. Ребенок в этом возрасте уже может планировать и воплотить в замысел свой план, имеет представление о способах достижения своего плана.

Существенное значение для детей дошкольного возраста имеют обучающие, подвижные и сюжетно-ролевые игры, которые способствуют формированию у них познавательного интереса, наблюдательности, правилам поведения в игре и др. Поскольку восприятие у детей в этом возрасте становится образным, то дети 4-5 лет с удовольствием занимаются продуктивной деятельностью – рисуют, конструируют.

К этому времени у ребенка завершается процесс формирования активной речи, поэтому общение со взрослым ему становится интересным, он видит во взрослом источник интересной для него информации. Мнение сверстников, партнеров по игре, имеют для ребенка уже особое значение.

В 4 года музыкально ритмические навыки еще недостаточно сформированы, т.к. слуховое внимание у детей неустойчивое. Дети могут узнавать ранее изученное музыкально-двигательное упражнение, но не всегда правильно определяют его характер на слух, не всегда точно под музыку начинают и заканчивают движение, двигаются не ритмично и не согласованно в заданном темпе. Но накопленный к 5 годам музыкально-слуховой опыт позволяет ребенку воспринимать более разнообразный музыкально-ритмический материал и включать в него элементы творчества.

Таким образом, анализ физического и психологического развития детей среднего дошкольного возраста показал, что в 4-5 лет дети уже могут заниматься хореографией, так как к этому времени структура и функции мозга ребенка, по сформированности, близки, по ряду показателей, к мозгу взрослого человека, физические и физиологические возможности организма подготовлены для этого вида деятельности. Исследователи утверждают, что мозг у 5-летнего ребенка в процессе обучения может усваивать доступную информацию.

1.3 Здоровьесберегающие технологии как средство обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования

Существующая система хореографического образования, которая начала развиваться еще до революции, сейчас представляет собой сложное соединение, разных по уровням подготовки, по задачам и по сути танцевально-образовательные учреждения (училища, техникумы, высшие учебные заведения, учреждения дополнительного образования и многие другие).

Развитие дополнительного образования является одним из приоритетных направлений в процессе модернизации российского образования. Образовательный процесс, который осуществляется в интересах человека, вне образовательной программы, и направлен на воспитание ребенка и его развитие с помощью дополнительных программ называется дополнительным образованием. Миллионы детей занимаются художественными, спортивными, туристическими, танцевальными видами деятельности (в соответствии со своими возможностями и пожеланиями), которые им предоставляет дополнительное образование.

Существенные изменения произошли в методическом обеспечении образовательного процесса в системе дополнительного образования.

Преподаватели, создавая авторские программы для дополнительного образования, все больше внимания уделяю созданию благоприятных условий для развития у детей креативности, самореализации.

Поэтому принципами организации дополнительного образования являются: свободный выбор учащимся видов и сфер деятельности; ориентация в процессе обучения на интерес и потребность ребенка; свободное самоопределение и самореализация; единство в обучении, воспитании и развитии; использование деятельностного подхода на практических занятиях в системе дополнительного образования.

В процессе дополнительного образования творческая активная деятельность у детей формирует такие качества характера, которые в последствии окажут положительное влияние на его характер. Педагог, выбирая особые приемы и способы, для формирования особого внутреннего мира ребенка, побуждает его к творчеству, к творческому мышлению, к перспективе преодоления трудностей, а в итоге к развитию творческих способностей.

Важным педагогическим требованием к процессу обучения в системе дополнительного образования является развитие индивидуальности ребенка, важно поощрять у них любую попытку использования интуиции и выдвинутой ими идеи. Развивая творческие способности детей, важно формировать у них уверенность в своих способностях, веру в то, что ему под силу решение творческих задач. В основе развития необходимого стремления детей к самостоятельному определению цели, задач и средств их решения лежит стимулирование.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования строится на основе развивающего образования, в основе которого лежит образовательная, оздоровительная, обучающая, информационная, социализирующая, воспитательная и др. функции и реализуется с помощью программ различной направленности (художественной, физкультурной, театральной, хореографической, научной и т.д.).

Особо хочется отметить влияния дополнительного образования на сохранение и приумножение здоровья детей, что связано, в первую очередь, со своеобразием этого образования. Развитие потенциальных возможностей ребенка может осуществляться в свободное от уроков время. Возможность менять направления, характер своей деятельности, педагогов – является важным условием становления индивидуальности ребенка. Демократический стиль общения детей и педагогов, отсутствие оценочной системы, эмоционально-творческий фон процесса обучения, оптимальная наполняемость групп и, наконец, отсутствие государственных образовательных стандартов.

Праздники, соревнования, фестивали и другие массовые мероприятия, проводимые в системе дополнительного образования, обладают убеждающим, на ребенка воздействием, укрепляют здоровье, не употребляют наркотики и алкоголь. И здесь особую роль играет профилактическая работа педагогов учреждений дополнительного образования с родителями, включающая применение как тренинговых технологий, ориентированных на развитие доверительных отношений родителей и педагогов дополнительного образования, так и методики взаимодействия с родителями и социально-психологическими службами.

Статистические данные системы здравоохранения свидетельствуют о снижении состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск возможных путей повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, называют «здоровьесберегающими».

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Исследователи понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» определяют как качественную характеристику воздействия педагогической технологии на здоровье ребенка. Только вот педагогическую технологию ученые трактуют по-разному: и как совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств, и как совокупность и порядок функционирования всех средств, используемых для достижения педагогических целей, и как систему способов, приемов, шагов, направленных на обеспечение решения задач воспитания и др.

Мы, в данном исследовании, под здоровьесберегающими технологиями можем понимать все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Цель здоровьесберегающих технологий должна быть ориентирована на формирование необходимых знаний, умений и навыков у ребенка по здоровому образу жизни, на обеспечение возможности ему сохранить здоровье.

Одной из важнейших задач учреждений образования – формирование у детей ответственности за свое здоровье. Задачу здоровьесбережения в образовательном процессе разделим на две: первая должна отвечать принципу медицины и педагогики: «Не навреди!». Её реализация в рабочей программе может осуществляться через выявление тех факторов, которые оказывают существенное вредное воздействие на организм ребенка, чтобы, в последствии, либо нейтрализовать это воздействие, либо его смягчить. К таким факторам можно отнести: гигиенические, организационно-педагогические и психолого-педагогические. Таким образом, решение этой задачи с использованием здоровьесберегающих технологий направлено на создание условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье.

Однако, создать ребенку «тепличные» условия пребывания в образовательном учреждении практически невозможно, поэтому важно

сформировать у него механизмы адаптации через здоровьесберегающие образовательные технологии – тренируя, обучая, воспитывая. Отсутствие ухудшения здоровья детей и будет важным критерием здоровьесберегающих качеств используемых образовательных технологий.

Поскольку у образовательного учреждения есть достаточное количество ресурсов для сохранения здоровья детей, как во время образовательного процесса, так и вне его, то вторая задача может быть ориентирована на работу с родителями, на разработку учебно-воспитательных программ и на вне учебные мероприятия по здоровьесбережению.

Для нашего исследования скорректируем определение здоровьесберегающих технологий: это направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье, а также способствующих развитию у них культуры здоровья.

Все виды здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении можно условно разделить на: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов, здоровьесберегающие образовательные технологии валеологического просвещения родителей.

Такие технологии как: организация и контроль питания, физическое развитие, мониторинг здоровья дошкольников, организация здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, направленные на сохранение и улучшения здоровья детей и осуществляющиеся под четким контролем медицинского персонала с использованием медицинских средств – это медико-профилактические технологии.

Физкультурно-оздоровительные – это технологии, направленные на развитие двигательной активности, на закаливание, дыхательную гимнастику массаж и самомассаж, на воспитание у ребенка привычки

заботиться о своем здоровье, правильно ходить и сидеть, делать зарядку, т.е. на то, что может укрепить его здоровье.

Воспитатели и педагоги по физическому развитию детей используют эти технологии на занятиях, которые ориентированы на оздоровление детей (прогулки, свободная деятельность детей и др.).

Основная задача технологии социально-психологического благополучия ребёнка – обеспечить эмоциональную комфортность, психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в образовательном учреждении и семье, т.е. эта технология направлена на обеспечение социального здоровья ребенка. Психологи, воспитатели и специалисты, посредством специально организованных встреч с детьми, реализовывают эту технологию в педагогическом процессе образовательного учреждения.

Существуют и такие технологии, которые направлены на развитие культуры здоровья педагогического состава образовательных учреждений – это технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных учреждениях – это прежде всего воспитание серьезного отношения ребёнка к жизни и своему здоровью. Приобретая знания о здоровье, развивая умения его оберегать и поддерживать, ребенок тем самым формирует свою валеологическую компетентность, которая позволяет в дальнейшем ребенку самостоятельно и эффективно вести здоровый образ жизни, оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь себе и другим.

Еще один значимый вид технологий, используемый в системе дополнительного образования – это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, где ведущим принципом является учёт особенностей личности ребёнка, его индивидуального развития, его интересов и предпочтений в видах деятельности и обучении. Педагогический

процесс, построенный с ориентацией на личность ребёнка, оказывает существенное влияние на его здоровье.

Технологии, направленные на валеологическую образованность родителей, можно рассматривать как процесс, направленный на валеологическое просвещение всех членов семьи.

Рассматривая здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии, можно выделить следующие целевые ориентации:

- формирование культуры здоровья у ребенка;
- содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: логоритмика, музыкальные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия, артикуляционная гимнастика и др.

Рассмотрим некоторые из них.

Логоритмические упражнения, выполняющиеся с разучиванием коротких и запоминающихся стихотворений, помогают детям в доступной и интересной форме получить более полное представление о выполняемых основных и танцевальных движениях, помогают развить память и ритмический слух. Исполнение движений под ритмизованное слово в отдельных случаях является необходимым и наиболее доступным средством для качественного усвоения детьми музыкально ритмического материала. Музыкально-ритмические образные миниатюры с использованием ритмизованного слова, разнохарактерные двигательные потешки, песни с творческими заданиями, танцы и музыкальные игры также способствуют распределению дыхания во время движения по смысловым фразам, развивают чувство ритма и помогают раскрытию способности к словотворчеству.

Партерная гимнастика. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу нескольких целей при работе с детьми любого возраста, не только дошкольного: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим и народно-сценическим экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Упражнения партерного экзерсиса способствуют исправлению некоторых недостатков, помогают выработать выворотность ног, развивают гибкость суставов и улучшают эластичность мышц и связок. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц тела.

Выполнение упражнений партерной гимнастики может содействовать развитию мышечной силы, выносливости, подвижности суставов и других двигательных способностей, то есть также решает задачи общей физической подготовленности учащихся, а в связи с этим и их физического развития. Партерная гимнастика гармонично развивает силу различных мышечных групп, формирует умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействует гибкости суставов. Некоторые из упражнений партерной гимнастики имеют специальную направленность, могут использоваться с лечебно-профилактической и коррекционной целью. Комплекс упражнений партерной гимнастики специальной направленности включает упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушений и упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики содействуют воспитанию стереотипа правильного положения осанки. Упражнения партерной гимнастики для профилактики плоскостопия направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы, а также на исправление деформации стоп.

Упражнения пальчиковой гимнастики на уроках хореографии служат не только для развития мелкой моторики и координации движений рук. Разнообразные движения кистей и пальцев оказывают положительное влияние на становление функции высшей нервной деятельности и развитие речи человека. Рука имеет самое большое представление в коре головного мозга и, следовательно, применение кинезиологических упражнений разного характера позволяет развивать у детей внимание, память, речь – показатели логического и творческого мышления. Запоминание происходит благодаря зрительно-эмоциональной памяти, осуществляющейся правым полушарием мозга, которое, оперируя образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. С функционированием правого полушария связывают также способность к рисованию, восприятию, формы и цвета, музыкальный слух, артистичность. Выполнение упражнений, ритмических движений пальцами, индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи. При выполнении упражнений пальчиковой гимнастики развиваются взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизируется их работа: в правом полушарии возникают различные образы предметов, явлений, а левом находят своё словесное выражение, чем крепче эта взаимосвязь, тем активнее мыслительные процессы, точнее внимание, мышление. Упражнения пальчиковой гимнастики могут использоваться в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, при разучивании танцевальных элементов, в образных танцах, превращая учебный процесс в игровую форму, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивая фантазию.

Музыкально-подвижные игры включают в себя многие применяемые на занятии упражнения, используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Используемая в

подвижных играх музыка, воздействуя на эмоционально-личностную сферу, также выполняет функцию коррекции познавательных, психологических, коммуникативных нарушений. Музыкальное сопровождение является фактором, стимулирующим воздействие на детей, обучающихся хореографии. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Сюжетно-ролевые игры становятся особенно эффективными в возрасте 4-5 лет, так как внимание становится более устойчивым, ребенок овладевает различными приемами мышления. Воображение позволяет представлять различные образы. Наряду с образным мышлением начинает интенсивно развиваться и образная память. Ребенок учится управлять своей памятью, т. е. запоминать информацию по своему «произволу» – развивается произвольная память. При использовании сюжетно-ролевых игр на занятиях хореографии важно учить детей понимать правила игры, воспринимать и исполнять свою роль в коллективе сверстников. Образные музыкально-ритмические и танцевальные миниатюры позволяют развить у детей слуховое восприятие и произвольное внимание.

Игровые приемы позволяют создать и сохранить интерес у детей, ввести в разные виды хореографической деятельности, подготовить детей к восприятию различных хореографических направлений. Присутствие сюжета в занятии способствует развитию психических процессов (памяти, восприятия, логического мышления, воображения) и помогает выстраивать межпредметные связи. Наряду с образовательными и развивающими задачами немаловажное место отводится воспитательным задачам, что дает возможность формирования основ этики и нравственного поведения.

Игровой самомассаж, выполняемый в рамках занятия хореографии для детей дошкольного возраста, является дополнительным фактором оздоровления детского организма. самомассаж снижает усталость, усиливает кровообращение, что улучшает работу питания мышц и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Выполнение упражнений

самомассажа в игровой форме может также быть средством снятия напряжения или повышения эмоционального настроения. Упражнения самомассажа способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Под дыхательной гимнастикой, в узком смысле подразумевают специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо научить учащихся следить за ритмом дыхания, важно научить правильному, экономичному, целесообразному дыханию. Упражнения дыхательной гимнастики позволяет снять возбуждение и усталость, повысить работоспособность, позволяет избежать стрессовых ситуаций.

Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: партерная гимнастика, игроритмика, подвижные музыкальные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, обучающихся хореографии, позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Партерная гимнастика включает в себя упражнения из йоги, что позволяет развить у ребенка гибкость и силу, тех важных, стержневых компонентов, без которых не обойтись в хореографии. Партерную гимнастику используют как для укрепления у детей всего мышечного корсета, позвоночника, так и для голеностопного сустава.

Чтобы занятия хореографии проходили эффективно – детей необходимо научить правильно дышать, согласовывать дыхание с движением. Освоить правильное дыхание позволяет комплекс дыхательных

упражнений, который дает нагрузку на многие группы мышц, участвующих в процессе дыхания, позволяет быстро восстанавливать дыхание после быстрого темпа занятия.

И наконец, выполняя упражнения самомассажа, основу закаливания и оздоровления, у ребенка формируется сознательное стремление к здоровью, развиваются навыки собственного оздоровления, а самое важное дети получают положительный эмоциональный всплеск.

Таки образом, анализ теоретических исследований по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, позволил нам уточнить понятие «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий. Хореографическое образование детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, это процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физического развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Выводы по первой главе

1. Танцевальное искусство в нашей стране с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе.

2. Дети 4-5 лет уже могут заниматься хореографией, так как к этому времени структура и функции мозга ребенка по сформированности близки по ряду показателей к мозгу взрослого человека.

3. Под здоровьесберегающими технологиями понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье, а также способствующих развитию культуры здоровья.

4. Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: партерная гимнастика, игроритмика, музыкально-подвижные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по обучению хореографии детей среднего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования

2.1 Констатирующий эксперимент по выявлению уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста в системе ДО

Целью констатирующего эксперимента является выявление уровня здоровья детей, принимающих участие в эксперименте.

Для выявления уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста были определены следующие показатели:

- уровень физического развития;
- уровень функционального состояния организма («уровень здоровья»);
- уровень физической работоспособности;
- уровень эмоционального благополучия;
- уровень тревожности.

В ходе констатирующего эксперимента были использованы следующие методики:

- оценка физического развития по методике, утвержденной Приказом № 81 МИНЗДРАВА РФ от 15.03.2002 г;
- тест РWC170 по методике И.А. Корниенко, Л.А. Абросимовой;
- скрининг-диагностика адаптационного потенциала;
- диагностика эмоционального благополучия по Т.В Воробьевой;
- проективный тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена.

Диагностическая методика №1. Оценка физического развития по методике, утвержденной Приказом № 81 МИНЗДРАВА РФ от 15.03.2002 г.

Цель методики: оценить уровень физического развития детей.

Чтобы провести диагностическое исследование понадобится бумага, ручка, медицинские весы и антропометр.

Для оценки физического развития детей по данной методике, используются оценочные таблицы, составленные на основе региональных стандартов и разработанных методом регрессионного анализа. С помощью шкалы регрессии можно определить, как соответствует масса тела ребенка его длине (в соответствии возраста и пола), а также выделить детей, с физическим развитием, соответствующим норме, и детей, имеющих дефицит или избыток массы тела. Результаты протоколируют.

В основу оценки заложены региональные нормативы, которые разработаны на основе региональных шкал регрессии массы тела по длине тела с диапазоном "нормы" от $M-1$ сигма до $M+2$ сигма. Для каждой возрастной (половой) группы, для конкретных вариантов роста установлен диапазон нормальных колебаний массы тела и отклонений за счет дефицита или избытка массы тела. Здесь же выявляют детей низкого роста, у которых возможна общая задержка физического развития.

В зависимости от того, попадет ли фактическое значение массы тела в диапазон "нормы" массы тела для данного роста, или нет, оценивается физическое развитие ребенка.

Если масса тела в пределах нормальных вариантов (от $M-1$ сигма до $M+2$ сигма относительно конкретного роста) – нормальное физическое развитие.

Если масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста (меньше $M-1$ сигма) – дефицит массы тела.

Если масса тела больше значений максимального предела «нормы» относительно роста (больше $M+2$ сигма) – избыток массы тела.

Анализ результатов показал следующие данные по выявленным показателям:

- 1 (7%) ребенок испытывают дефицит массы тела,
- 4 (28%) детей имеют избыток массы тела.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить два уровня физического развития детей: низкий и высокий.

Высокий уровень физического развития, если масса тела в пределах нормальных вариантов относительно конкретного роста, этот уровень наблюдается у 9 (65%) детей.

Низкий уровень зафиксирован у 5 (35%) детей, когда масса тела ребенка либо больше значений максимального предела «нормы», либо меньше. Средний уровень мы не рассматривали в данной методике.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 1.

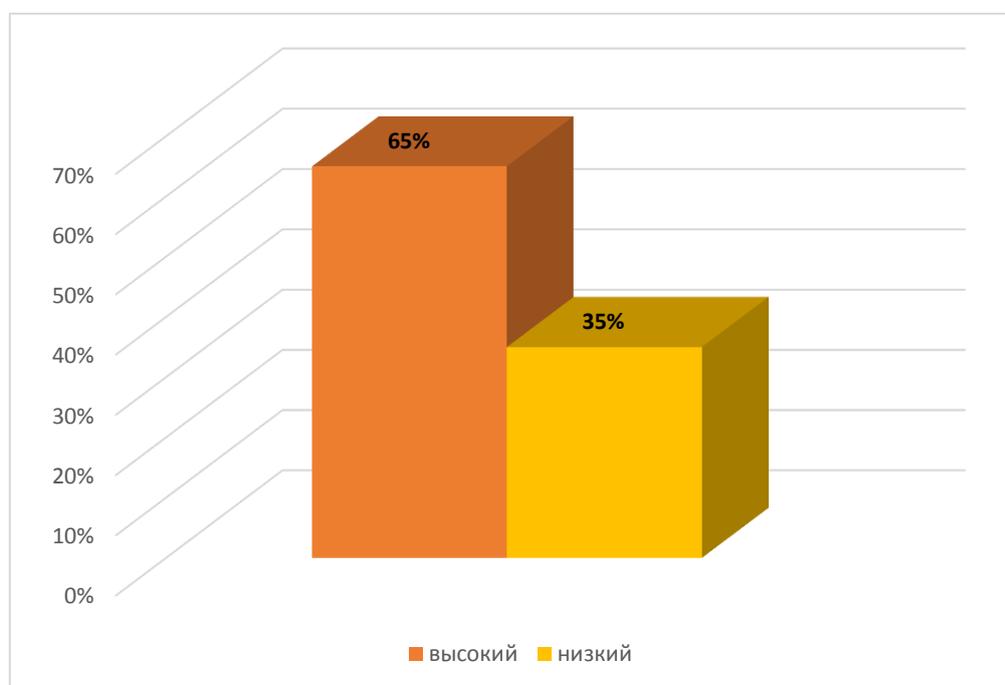


Рисунок 1– Результаты диагностики уровня развития детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №2. Тест PWC₁₇₀ по методике И.А. Корниенко, Л.А. Абросимовой.

Цель методики: выявить уровень физической работоспособности детей.

Для проведения данной диагностической методики использовались тестовый протокол, включающий данные об испытуемом (ФИО, масса тела), степ-платформа, секундомер, метроном.

В основу теста положена линейная зависимость частоты сердечных сокращений от мощности физической нагрузки. В.Л. Карпман предложил формулу расчета величины механической работы, при которой частота сердечных сокращений достигает 170 ударов в минуту, что характерно оптимальной зоне функционирования кардио-респираторной системы.

В тесте используют физическую нагрузку (в течение 2 минут, частота 30 подъемов в одну минуту) поднятие на ступеньку. В зависимости от длины ног ребенка подбирается высота ступеньки (для дошкольников от 21 до 24 см).

$$PWC_{170} = (170 - ЧСС_{\text{покоя}}) / (ЧСС_{\text{после нагрузки}} - ЧСС_{\text{покоя}}) \times N,$$

где $N = P \times n \times h$, P – масса тела (кг), n – число подъёмов (за минуту), h – высота ступеньки (м).

Результаты фиксируют.

Полученная величина PWC_{170} ребенка сравнивается с возрастнo-половыми нормативами, определяется уровень физической работоспособности – средний, низкий, высокий – и распределение детей по уровню физической работоспособности.

Низкий уровень работоспособности детей, когда PWC_{170} ниже 149.

Средний уровень – PWC_{170} от 149 до 176.

Высокий уровень – PWC_{170} выше 176.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить следующие уровни физической работоспособности детей:

– 4 (28%) детей имеют высокий уровень физической работоспособности;

– 5 (36%) детей имеют средний уровень,

– 5 (36%) детей – низкий уровень.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 2.

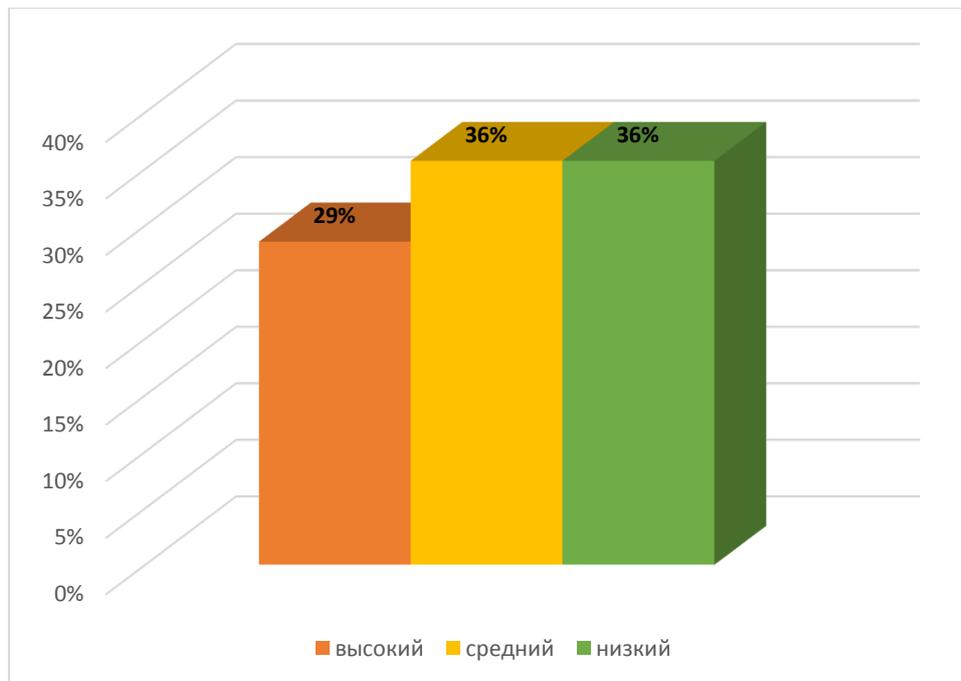


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня физической работоспособности детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №3. Скрининг-диагностика адаптационного потенциала.

Цель методики: выявить уровень функциональных возможностей организма.

Для проведения данной диагностической методики использовался тестовый протокол, включающий данные об испытуемом, ручку, медицинские весы, складной металлический антропометр, тонометр.

«Уровень здоровья» у детей, а также функциональное состояние его организма будем оценивать с помощью метода скрининг-диагностика адаптационного потенциала, ориентированного на интегральный анализ кардио-гемодинамических и антропометрических данных. То есть в процессе проведения методики измеряется частота пульса, длина и масса тела ребенка, его артериальное давление и все это соотносится с половыми и возрастными данными.

$R_{a.p.} = -0,273 + 0,011 \times R_{ч.п.} + 0,014 \times R_{с.а.д.} + 0,008 \times R_{д.а.д.} + 0,014 \times R_{в.} + 0,009 \times R_{м.т.} - 0,009 \times R_{д.т.} + 0,004 \times R_{п.}$, где $R_{a.p.}$ – адаптационный потенциал (в баллах), $R_{ч.п.}$ – частота пульса (в абс. значениях), $R_{с.а.д.}$ – систолическое

артериальное давление пульса (в абс. значениях), Рд.а.д. – диастолическое артериальное давление пульса (в абс. значениях), Рв – возраст (в годах), Рм.т. – масса тела (в абс. значениях), Рд.т. – длина тела (в абс. значениях), Рп – пол (в условных единицах: м – 1, ж – 2).

Сравнивая полученные данные со шкалой скрининг-оценки, определяем «уровень здоровья» детей в баллах:

– 1-й уровень здоровья, когда состояние адаптации ребенка к условиям среды и функциональному оптимуму удовлетворительное;

– 2-й уровень здоровья, когда мобилизуется функциональный резерв организма ребенка, т.е. возникает напряженность адаптационных механизмов, снижаются функциональные возможности организма;

– 3-й уровень здоровья наблюдается при состоянии неудовлетворительной адаптации, т.е. когда происходит рассогласование отдельных элементов функционирования детского организма, снижаются его функциональные возможности;

– 4-й уровень фиксируется при срыве адаптации, при состоянии предболезни, когда резко снижаются все функциональные возможности организма ребенка.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило для данного исследования выделить три уровня здоровья: высокий уровень здоровья, нормальный и низкий.

Высокий уровень здоровья имеет 4 (28%) ребенка, у которых уровень здоровья соответствует «норме» состоянию удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональному оптимуму.

Средний уровень здоровья наблюдается у 8 (56%) детей, что свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, состоянии напряженности адаптационных механизмов, снижении функциональных возможностей организма.

Низкий уровень – у 2 (16%) детей, что соответствует состоянию предболезни, срыву адаптации, резкому снижению функциональных возможностей, нарушению гомеостаза.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 3.

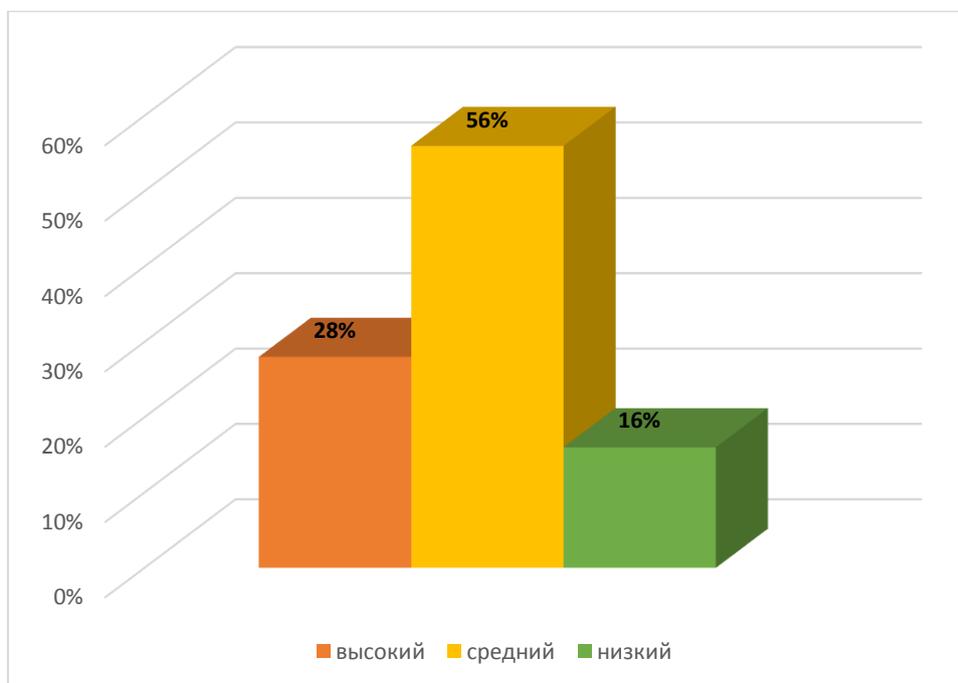


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня функциональных возможностей детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №4. Диагностика эмоционального благополучия по Т.В. Воробьевой (адаптированная).

Цель методики: выявить уровень эмоционального благополучия детей.

Для проведения данной диагностической методики использовался тестовый протокол, включающий данные об испытуемом, 4 режимных момента, 8 цветных карандашей, 2 полоски белой бумаги, палитра.

Методика Т.В. Воробьевой предназначена для диагностики эмоционального благополучия детей от 4,5 до 7 лет. Её можно проводить с каждым ребенком в отдельности. Детям выдают 8 цветных карандашей, 2 полоски белой бумаги и палитру и сажают друг от друга на некотором расстоянии. Далее заполняется таблица, включающая 4 режимных момента: приход в образовательное учреждение, занятия с педагогом

хореографией, разминка, игра. Далее детей говорят, чтобы они закрыли глаза и представили, что сейчас разминка. Определяются 4-5 характерных для этого момента действия, не конкретизируя действия и людей. Далее детям предлагается найти цвет карандаша, соответствующий их настроению на разминке и сделать этим цветом отметку на первой полоске бумаги и так по всем 4 режимным моментам.

Вторым заданием для ребенка является выбор любимого цвета карандаша. Этим цветом делается отметка на второй полоске и карандаш убирается. Потом ребенок выбирает понравившийся цвет из остальных карандашей и так до последнего карандаша.

Обработку начинают со второй полоски, присваивая номера от 1 до 8 каждому цвету слева направо. Далее эти номера цветов переносят на первую полоску. Таким образом, получается, что эмоциональное благополучие отмечены номерами цветов 1, 2, 3; эмоционально нейтральные цвета у номеров 5, 6, 7; и цвет номер 8 проецирует эмоциональное неблагополучие.

Количество детей эмоционально-благополучных определяется путем суммирования номеров 1, 2 и 3, а затем деления этой суммы на общее количество заполненных клеток в таблице (%).

Количество эмоционально-нейтральных детей определяется суммированием номеров 4, 5, 6 и делением полученной суммы на общее количество заполненных клеток в таблице.

Количество эмоционально-неблагополучных (сумма 7 и 8, деленная на общее количество заполненных клеток в таблице).

Результаты фиксируются.

Анализ результатов показал следующие данные по выявленным показателям:

- у 4 (28%) детей состояние оценено как эмоционально-благополучное;
- у 8 (58%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное;
- у 2 (16%) – состояние оценено как эмоционально-неблагополучное.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 4.

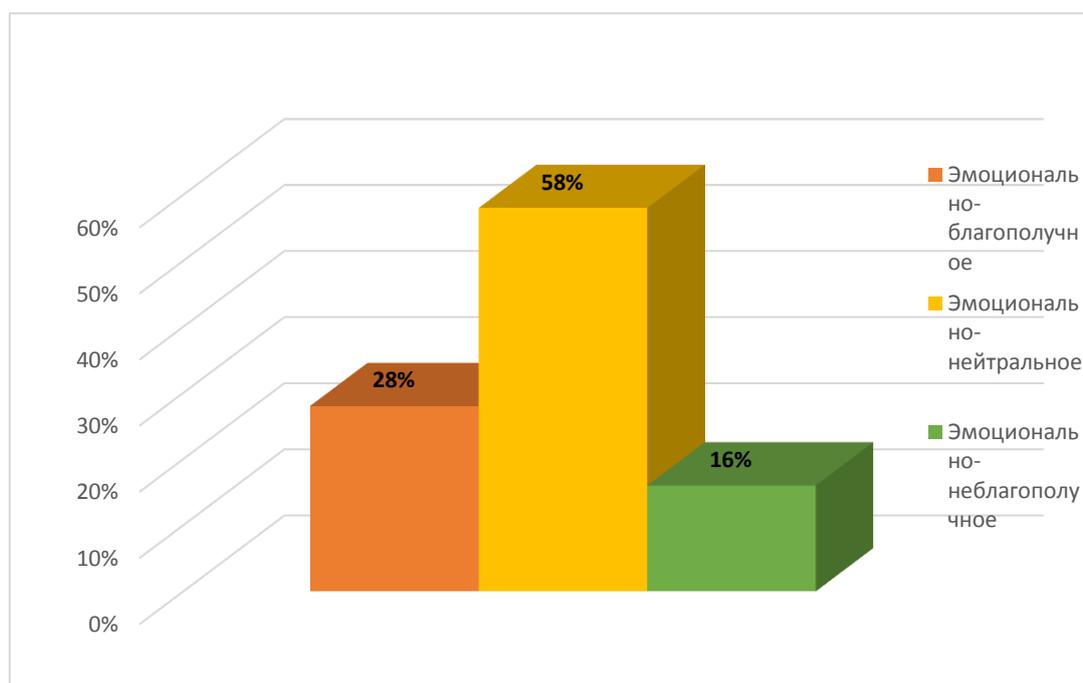


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня эмоционального состояния детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №5. Проективный тест тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммла.

Цель методики: выявить уровень тревожности детей.

Для проведения данной диагностической методики использовался тестовый протокол, включающий данные об испытуемом, а также экспериментальный материал, состоящий из 14 рисунков размером 8,5 x 11 см.

Уровень тревожности ребенка определяют с помощью проективного теста тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммла. В каждом рисунке отражена типичная жизненная ситуация ребенка и сам ребенок, выполненный в четырех вариантах (для девочки – контур лица девочки, улыбающейся и печальной, а для мальчика – контур лица мальчика, улыбающегося и печального). Исследование проводится в отдельном кабинете. Ребенку в определенной последовательности показывают рисунки

и предлагают выбрать для данного рисунка 1 из 2 лиц (веселое или печальное).

Данное исследование позволяет высчитать у ребенка индекс тревожности (ИТ). ИТ определяется через процентное отношение числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков:

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально негативных выборов}}{\text{общее число рисунков}} \cdot 100\%$$

14

Если ИТ выше 50%, то уровень тревожности у детей высокий, если ИТ от 21 до 50% – уровень тревожности средний, а если от 0 до 20% – то низкий.

Результаты фиксируются.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить:

- у 6 (42%) детей наблюдается низкий уровень тревожности;
- у 6 (42%) детей наблюдается средний уровень тревожности;
- у 2 (16%) ребенка наблюдался высокий уровень тревожности.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 5.

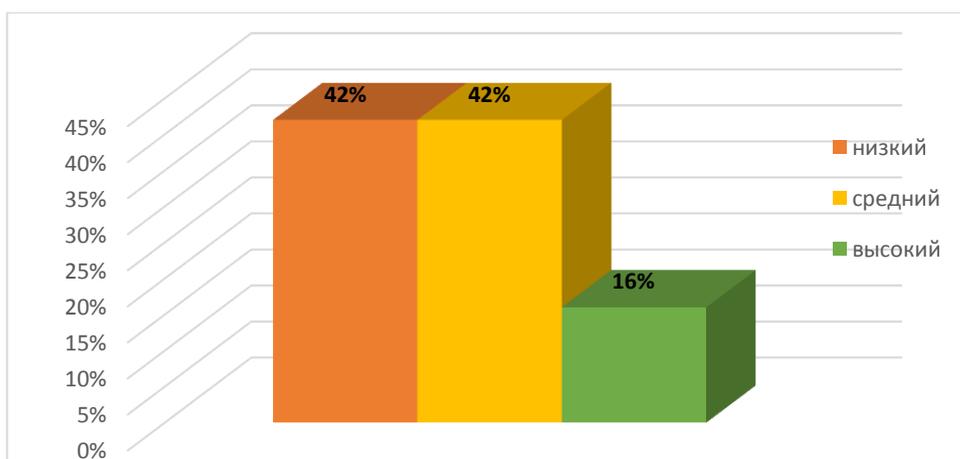


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня тревожности детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Показатели здоровья детей среднего дошкольного возраста по 5 методикам представлены в сводной таблице в приложении А.

Анализ количественных и качественных данных по 5 методикам позволил условно выделить три уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень здоровья 3 (22%) наблюдается у детей, масса тела которых либо больше значений максимального предела «нормы», либо меньше, PWC_{170} ниже 149, состояние ребенка соответствует предболезни, у него резко снижены функциональные возможности, состояние эмоционально-неблагополучное, высокий уровень тревожности.

Средний уровень у 5 респондентов, что составляет 36% от общего числа детей – PWC_{170} от 149 до 176, состояние свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, о напряженности адаптационных механизмов, о снижении его функциональных возможностей организма, а психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное; средний уровень тревожности.

Высокий уровень здоровья у 6 респондентов (42%), у них масса тела в пределах нормальных вариантов, PWC_{170} выше 176, уровень здоровья соответствует «норме», состояние свидетельствует об удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональному оптимуму и оценено как эмоционально-благополучное, у детей наблюдается низкий уровень тревожности.

Результаты констатирующего эксперимента по выявлению уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста по 5 методикам представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты констатирующего эксперимента по выявлению уровня здоровья детей по 5 методикам

Уровень здоровья	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольный эксперимент	3 респондента (22 %)	5 респондентов (36%)	6 респондентов (42%)

Процентное соотношение результатов по 5 методикам представлено графически на рисунке 6.

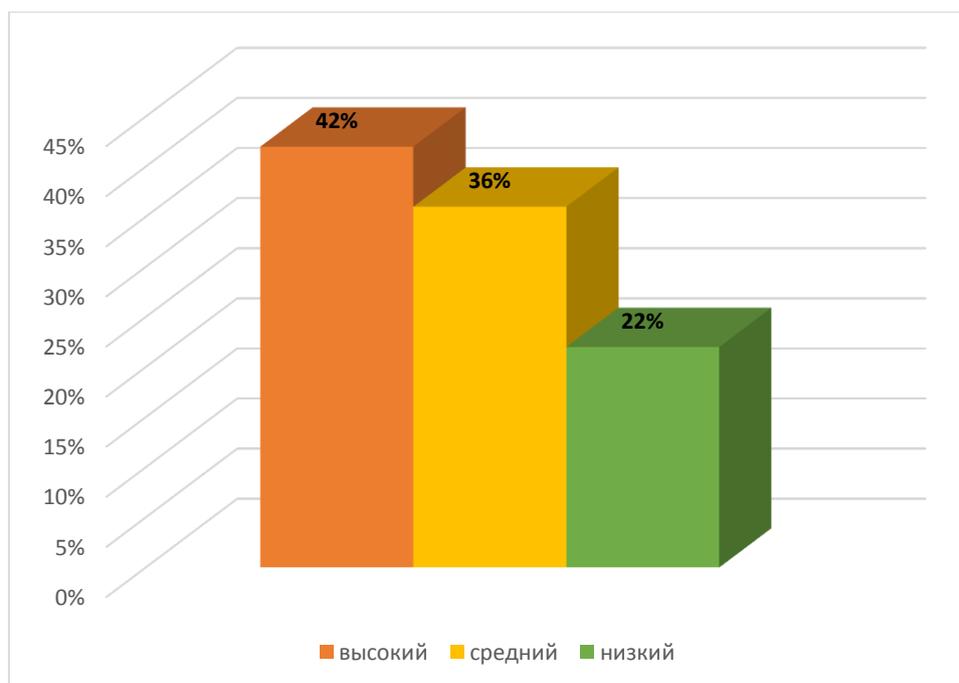


Рисунок 6 – Результаты диагностики здоровья детей по 5 методикам на констатирующем этапе эксперимента (%)

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента, у детей дошкольного возраста зарегистрирован в среднем высокий и средний уровни здоровья, наблюдается незначительный показатель низкого уровня. Поскольку для нас важно здоровье каждого ребенка, если есть возможность его поднять, обязанность каждого преподавателя, воспитателя не упустить такую возможность. В нашем исследовании мы это будем делать с помощью здоровьесберегающих технологий.

2.2 Содержание работы в системе ДО по применению здоровьесберегающих технологий в обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста

С учетом результатов диагностического исследования был разработан и проведен формирующий эксперимент. Была определена цель экспериментального исследования: разработать и апробировать методику обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для проведения формирующего эксперимента была разработана дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана программы, содержание программы, методического обеспечения программы, списка использованной литературы и календарного учебного графика.

В пояснительной записке указывается наименование и раскрывается содержание мероприятия. Разработанная программа представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Пояснительная записка к дополнительной образовательной программе «Детский танец»

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Введение	Детский танец – это начальное хореографическое образование и эстетическое воспитание учащихся средствами танцевального искусства.
2.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3.	Новизна программы	Новизна программы заключается в содержании разделов. Программа дает возможность учащимся расширить

		свои знания в области детского танца.
4.	Актуальность программы	Программа разработана в соответствии с приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ», что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.
5.	Педагогическая целесообразность программы	Программа имеет базовый уровень образования и направлена на развитие положительной динамики роста физического развития учащихся дошкольного возраста. Программа предусматривает углубленное обучение, направленное на совершенствование физического развития и обогащение двигательного опыта учащихся. Создана в концепции личностно-ориентированного и развивающего обучения, основана на принципах систематичности, постепенности, индивидуальности, доступности, учета возрастного развития, чередования нагрузки, наглядности, сознательности и активности, прочности результатов обучения, воспитания и развития.
6.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	Цель: создание условий для повышения уровня исполнительского мастерства с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Задачи: Обучающие: – получение учащимися знаний, умений, навыков в технике исполнения движений. Оздоровительные: – укрепление общего здоровья учащихся; – совершенствование психомоторных способностей учащихся. Развивающие: – развитие навыков, способствующих успешному освоению техники танцевальных движений; – развитие творческих и созидательных способностей, учащихся; – развитие мотивационной сферы учащихся. Воспитательные: – формирование эмоционально-положительного

		отношения к занятиям; – воспитание общей двигательной, речевой, музыкальной культуры; – воспитание культуры поведения и общения в коллективе.
7.	Возраст детей	4-5 лет
8.	Сроки реализации	1 год
9.	Формы обучения	Очная
10.	Формы организации деятельности	Групповые занятия.
11.	Режим занятий	Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа.
12.	Ожидаемые результаты	По итогам реализации образовательной программы учащиеся должны: знать: – понятия и термины программных движений; – правила исполнения изучаемых движений; – назначение отдельных изучаемых упражнений; уметь: – выполнять различные музыкально-ритмические композиции с разной траекторией, ритмом и темпом; – выполнять упражнения партерной гимнастики, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа; – ориентироваться при проведении музыкально-подвижных игр; – выполнять индивидуальные и групповые танцевальные импровизации.
13.	Критерии и способы определения результативности	Определение результативности программы осуществляется через педагогическое наблюдение по следующим критериям: – внимание, активность, проявление интереса к предмету; – дисциплинированность; – владение учебным материалом.
14.	Формы подведения итогов	Открытые занятия 2 раза в год, отчетный концерт.
15.	Особенности реализации дополнительной	–

	образовательной программы	
--	---------------------------	--

В учебно-тематическом плане перечислены изучаемые разделы и темы: постановочно-репетиционная деятельность, партерная гимнастика, игроритмика, музыкально-подвижные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, с указанием часов на теоретическую и практическую деятельность. Разработанный учебно-тематический план представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Детский танец»

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		4-6 лет		
		всего	теория	практика
1	Постановочно-репетиционная деятельность	32	2	30
2	Партерная гимнастика	17	1	16
3	Игроритмика	11	1	8
4	Музыкально-подвижные игры	9	1	8
5	Танцевальная импровизация	5	1	4
6	Дыхательная гимнастика	4	-	4
7	Пальчиковая гимнастика	4	-	2
8	Игровой самомассаж	2	-	2
	ИТОГО:	80	6	74

В разделе содержание программы указываются наименования разделов (тем), наименование теоретических и практических тем и их содержание. Содержание программы представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Содержание программы «Детский танец»

№ п\п	Наименование раздела, тем	Наименование тем	
		Теоретические	Практические

1	Постановочно-репетиционная деятельность	Знакомство с музыкальным материалом постановки.	<p>Постановка танца.</p> <p>Работа над сценическим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение танцевальных движений; – выразительность и эмоциональность исполнения. – соединение движений в танцевальные композиции; – разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. <p>Репетиционный этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отработка элементов; – работа над музыкальностью; – развитие пластичности; – синхронность в исполнении; – работа над техникой танца; – отработка четкости и чистоты в рисунках, построениях и перестроениях.
2	Партерная гимнастика	Техника безопасности во время выполнения упражнений.	<p>Упражнения общей и специальной направленности.</p> <p>Упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности.</p> <p>Упражнения для формирования, коррекции и укрепления осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p>

3	Игроритмика	Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Ускорение и замедление.	Упражнения, развивающие музыкальные чувство: Хлопки в такт музыке. Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Постановка корпуса. Основные положения ног: свободная и IV позиция.
		Музыкальное вступление. Ритм музыки.	Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе. Шаг на полупальцах. Шаг на пятках. Шаг с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах. Бег с высоким подъемом колена вперед. Бег с захлестом голени. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с захлестом голени). Галоп.
4	Музыкально-подвижные игры	Правила поведения на занятии. Техника безопасности во время выполнения упражнений.	Ритмические музыкально подвижные игры. Подвижные музыкальные игры для строевых и общеразвивающих упражнений. Образные музыкальные игры для строевых и общеразвивающих упражнений. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.
5	Танцевальная импровизация	Характеристика музыкальных образов. Самостоятельное использование музыкально-	Музыкально-импровизационные игры. Индивидуальные танцевальные импровизации. Групповые танцевальные импровизации. Танцевальные этюды.

		двигательной деятельности в импровизациях	
6	Дыхательная гимнастика		Упражнения, способствующие развитию дыхательной системы. Статические дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения со стихами и речитативами.
7	Пальчиковая гимнастика		Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, движение пальцев по различным частям тела. Выполнение фигурок из пальцев. Упражнения пальцами с со стихами и речитативом.
	Игровой самомассаж		Поглаживание и растирание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

В разделе методическое обеспечение программы разработаны формы занятий, методы и приёмы организации образовательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий, формы подведения итогов, педагогический инструментарий оценки эффективности программы. Методическое обеспечение программы представлено в таблице 7.

Таблица 7 – Методическое обеспечение программы «Детский танец»

Наименование раздела	Формы занятий	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
----------------------	---------------	---	---

1. Постановочно-репетиционная деятельность. 2. Партерная гимнастика 3. Игроритмика 4. Музыкально-подвижные игры 5. Танцевальная импровизация 6. Дыхательная гимнастика 7. Пальчиковая гимнастика 8. Игровой самомассаж	Учебные занятия	Технологии: лично-ориентированного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения. Методы: 1. Словесный 2. Наглядный 3. Практический Приемы: 1. Команды, указания, объяснения, пояснения, сравнение, обсуждение, оценка, убеждение. 2. Показ.	Дидактический материал музыкальная фонотека, сценические костюмы, видеоматериалы. Техническое оснащение: хореографический зал, зеркала, хореографический станок, гимнастические ковры, CD-проигрыватель, DVD-проигрыватель.
---	-----------------	--	--

В 6 разделе программы указывается список используемой литературы для разработки программы и в 7 – календарный учебный график, представленный в таблице 8.

Таблица 8 – Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
I	40	80	01.09.2016 г.	В соответствии с условиями договора.

При выборе здоровьесберегающих технологий учитывались условия дополнительного образовательного учреждения, в которых проходят занятия, организация здоровьесберегающей среды, содержание дополнительных образовательных программ, утвержденных в учреждении, продолжительность проведения занятий, возрастные особенности и показатели здоровья детей.

Урок обучения хореографии имеет свою четко сформированную структуру. Урок обязательно должен в себя включать: поклон-приветствие, разминочную часть на середине или в кругу, основную часть на середине или кросс, партерную часть с элементами растяжки, заминку и поклон.

Компоненты занятия, подобранные для урока обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста выполняются под музыкальное сопровождение, соответствующее основным и образным движениям, танцевальным элементам, которые выполняются детьми на занятии. Грамотно подобранное музыкальное сопровождение позволяет не только в интересной форме познакомить детей с основными музыкально-ритмическими понятиями, но и может использоваться как коррекционная технология музыкального воздействия в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения или повышения эмоционального настроения.

Многие упражнения на занятия выполняются с разучиванием коротких и запоминающихся стихотворений, которые помогают детям дошкольного возраста в доступной и интересной форме получить более полное представление о выполняемых основных и танцевальных движениях, помогает развить память и ритмический слух. Исполнение движений под ритмизованное слово в отдельных случаях является необходимым и наиболее доступным средством для качественного усвоения детьми музыкально ритмического материала. Музыкально-ритмические образные миниатюры с использованием ритмизованного слова, разнохарактерные двигательные потешки, песни с творческими заданиями, танцы и музыкальные игры также способствуют распределению дыхания во время движения по смысловым фразам, развивают чувство ритма и помогают раскрытию способности к словотворчеству.

Значительную часть в структуре занятия занимает партерная гимнастика. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу нескольких целей при работе с детьми любого возраста, не только дошкольного: повысить гибкость

суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим и народно-сценическим экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Упражнения партерного экзерсиса способствуют исправлению некоторых недостатков, помогают выработать выворотность ног, развивают гибкость суставов и улучшают эластичность мышц и связок. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц тела.

Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы, выносливости, подвижности суставов и других двигательных способностей, то есть также решает задачи общей физической подготовленности учащихся, а в связи с этим и их физического развития. Упражнения гармонично развивают силу различных мышечных групп, формируют умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействовать гибкости суставов.

Некоторые из упражнений партерной гимнастики имеют специальную направленность и используются с лечебно-профилактической и коррекционной целью. Комплекс упражнений партерной гимнастики специальной направленности включает упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушений и упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики содействуют воспитанию стереотипа правильного положения осанки. Упражнения партерной гимнастики для профилактики плоскостопия направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы, а также на исправление деформации стоп.

На уроках для детей дошкольного возраста присутствует игровая ситуация, вызывающая у детей определенную мотивацию, происходит

побуждение детей к вариативным самостоятельным действиям, развивается способность применять усвоенные навыки. Игровые приемы позволяют создать и сохранить интерес у детей, ввести в разные виды хореографической деятельности, подготовить детей к восприятию различных хореографических направлений. Присутствие сюжета в занятии способствует развитию психических процессов (памяти, восприятия, логического мышления, воображения) и помогает выстраивать межпредметные связи. Наряду с образовательными и развивающими задачами немаловажное место отводится воспитательным задачам, что дает возможность формирования основ этики и нравственного поведения.

Упражнения пальчиковой гимнастики на уроках хореографии служат не только для развития мелкой моторики и координации движений рук. Разнообразные движения кистей и пальцев оказывают положительное влияние на становление функции высшей нервной деятельности и развитие речи человека. Рука имеет самое большое представление в коре головного мозга и, следовательно, применение кинезиологических упражнений разного характера позволяет развивать у детей внимание, память, речь – показатели логического и творческого мышления. Запоминание происходит благодаря зрительно-эмоциональной памяти, осуществляющейся правым полушарием мозга, которое, оперируя образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. С функционированием правого полушария связывают также способность к рисованию, восприятию, формы и цвета, музыкальный слух, артистичность. Выполнение упражнений, ритмических движений пальцами, индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи. При выполнении упражнений пальчиковой гимнастики развиваются взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизируется их работа: в правом полушарии возникают различные образы предметов, явлений, а левом находят своё

словесное выражение, чем крепче эта взаимосвязь, тем активнее мыслительные процессы, точнее внимание, мышление. Упражнения пальчиковой гимнастики могут использоваться в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, при разучивании танцевальных элементов, в образных танцах, превращая учебный процесс в игровую форму, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивая фантазию.

Музыкально-подвижные игры включают в себя многие применяемые на занятии упражнения, используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Используемая в подвижных играх музыка, воздействуя на эмоционально-личностную сферу, также выполняет функцию коррекции познавательных, психологических, коммуникативных нарушений. Музыкальное сопровождение является фактором, стимулирующим воздействие на детей, обучающихся хореографии. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Сюжетно-ролевые игры становятся особенно эффективными в возрасте 4-5 лет, так как внимание становится более устойчивым, ребенок овладевает различными приемами мышления. Воображение позволяет представлять различные образы. Наряду с образным мышлением начинает интенсивно развиваться и образная память. Ребенок учится управлять своей памятью, т. е. запоминать информацию по своему «произволу» - развивается произвольная память. При использовании сюжетно-ролевых игр на занятиях хореографии важно учить детей понимать правила игры, воспринимать и исполнять свою роль в коллективе сверстников. Образные музыкально-ритмические и танцевальные миниатюры позволяют развить у детей слуховое восприятие и произвольное внимание.

Игровой самомассаж, выполняемый в рамках занятия хореографии для детей дошкольного возраста, является дополнительным фактором оздоровления детского организма. самомассаж снижает усталость, усиливает

кровообращение, что улучшает работу питания мышц и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме может также быть средством снятия напряжения или повышения эмоционального настроения. Упражнения самомассажа способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Под дыхательной гимнастикой, в узком смысле подразумевают специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо научить учащихся следить за ритмом дыхания, важно научить правильному, экономичному, целесообразному дыханию. Упражнения дыхательной гимнастики позволяет снять возбуждение и усталость, повысить работоспособность, позволяет избежать стрессовых ситуаций.

Примерный конспект урока хореографии для детей среднего дошкольного возраста

Цель урока: содействовать формированию у обучающихся интереса к занятиям хореографией.

Задачи:

Образовательные: содействовать обучению основным хореографическим навыкам, содействовать совершенствованию у учащихся техники исполнения движений, совершенствованию чувства ритма, памяти, внимания, артистичности.

Оздоровительные: содействовать общему укреплению здоровья (укрепление сердечно-сосудистой, двигательной систем, костно-мышечного аппарата), содействовать развитию моторики (общей, мелкой, артикуляционной), содействовать развитию способности снимать эмоциональное и физическое напряжение, содействовать развитию быстроты двигательной реакции.

Развивающие: содействовать формированию познавательной активности, устойчивого интереса к действию, развитию саморегуляции и самоконтроля, внимания, памяти, мышления, пространство-двигательной ориентации.

Коррекционные: содействовать развитию слухового, зрительного, тактильного восприятия, мимической мускулатуры, дыхательной системы, артикуляционного аппарата, свойств голоса (высоту, темп, динамику, ритм), координации движений и нормализация их темпа и ритма, содействовать формированию выразительных средств (интонации, мимики, жестов, движения).

Воспитательные: содействовать воспитанию общей музыкальной, речевой, двигательной культуры, воспитанию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Форма урока: стихотворно-игровая.

Методы обучения: словесный (объяснение), практический (выполнение упражнений), наглядный (показ).

Оборудование, наглядные и дидактические материалы: оборудованный зеркалами хореографический зал, гимнастические ковры, музыкальный центр.

Ход урока:

Дети заходят в зал под музыку, встают на свои места.

Упражнение пальчиковой гимнастики «Десять мышек» для сбора внимания.

Дети разгибают пальцы рук в соответствии со словами стихотворения.

«Одна мышка, две мышки, три мышки вышли,

Четыре мышки, пять мышек, шесть мышек вышли,

Семь мышек, восемь мышек, девять мышек вышли,

Десять мышек вышли погулять.»

Дети широко раскрывают ладони.

Дети сгибают пальцы рук в соответствии со словами стихотворения.

«Десять мышек, девять мышек, восемь мышек только,
Семь мышек, шесть мышек, пять мышек только,
Четыре мышки, три мышки, две мышки только,
Одна мышка – и нет никого»

Дети сжимают руки в кулаки, прижимают их к груди или прячут за спину на слова «и нет никого».

Выполняется поклон с приставным шагом в соответствии со стихотворением «Добрый слон». Исходное положение ног в I позиции, руки находятся на талии.

«А вот добрый, умный слон, посылает всем поклон.

Он кивает головой и знакомится с тобой»

Выполнение танцевальных шагов по кругу.

Дети выполняют маршевые движения со стихотворением «По тропинке в лес идем».

«По тропинке в лес идем, в лес идем, в лес идем,

И кого мы там найдем, там найдем, там найдем???»

Под музыкальное сопровождение Дети выполняют танцевальные шаги и движения, имитирующие движения животных.

Ходьба «Жираф»: на высоких полупальцах с поднятыми вверх руками.

Ходьба «Утенок»: на пятках, руки на талии.

Ходьба «Цапля»: руки на талии или свободно раскрыты в сторону, сделать шаг вперед с правой ноги, перенести согнутую в колене левую ногу в положение «passe», выполнить то же, начиная с левой ноги.

Легкий бег «Мышка»: легкий бег на высоких полупальцах в быстром темпе, руки на талии.

Легкий бег «Бабочка»: легкий бег на высоких полупальцах в быстром темпе.

Танцевальный бег «Лошадка»: перескоки с ноги на ногу с забрасыванием голени назад, руки на талии.

Шаг с подскоком «Танцующая лошадка»: руки на талии, сделать шаг вперед с правой ноги, перенести согнутую в колене левую ногу в положение «passe» и легко подпрыгнуть на носке правой ноги, немного передвинувшись вперед, выполнить то же, начиная с левой ноги.

Боковой галоп «Быстрый пони»: сделать скользящий шаг правой (левой) ногой вправо (влево), подтягивая левую (правую) ногу к правой (левой), подскочить на обеих ногах.

Бег с высоким подниманием колена «Цирковая лошадка»: руки выпрямлены вперед, бег с поочерёдным высоким подниманием колена.

Прыжки «Зайчики»: руки на талии, высокие прыжки, ноги вместе.

Прыжки «Кенгуру»: руки на талии, высокие прыжки с забрасыванием голени назад.

Игровой самомассаж – «У жирафа».

Дети ладонями, имитируя пятна, похлопывают себя по всему телу в соответствии со словами стихотворения.

«У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышке везде,

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышке везде –

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носках, на животах, коленях и носках.

Дети указательными пальцами, имитируя полосы, похлопывают себя по всему телу в соответствии со словами стихотворения.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде,

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде –

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носках, на животах, коленях и носках.

Дети большими и указательными пальцами, имитируя складки, похлопывают себя по всему телу в соответствии со словами стихотворения.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде,

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде –

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носгах, на животах, коленях и носках»

Музыкально-ритмическая образная игра «Маленькие гусенички».

Под музыкальное сопровождение дети свободно передвигаются по танцевальному залу, имитируют движения гусениц, находясь в положении сидя на полу, выпрямляя поочередно и сгибая ноги в коленях. При остановке музыкального сопровождения дети остаются в неподвижном положении, при возобновлении музыки – продолжают передвигаться по залу. По команде педагога дети «застревают»: останавливаются на одном месте и высоко забрасывая голень начинают поворачиваться вокруг своей оси. По команде педагога дети «падают»: ложатся на спину и сгибая голень поворачиваются вокруг своей оси.

Дыхательное упражнение «Шуршит змея» способствует выполнению продолжительного выдоха.

«Шуршит змея,

Ш-ш-ш-ш...

Дети выполняют вдох, зигзагообразно поднимая руки вверх, ладони вместе. Выполняют выдох, зигзагообразно опуская руки вверх, ладони вместе.

Шипит змея,

Ш-ш-ш-ш...

Дети повторяют поднимание рук. Повторяют опускание рук.

Ползет, ползет, старается.

Ш-ш-ш-ш...

Дети выполняют вдох, волнообразными движениями разводят руки в стороны. Выполняют выдох, опускают руки скрестно на грудь.

Обманчив тихий шорох и покой,

Ш-ш-ш-ш...

Дети повторяют вдох, волнообразными движениями разводят руки в стороны. Повторяют выдох, опускают руки скрестно на грудь.

Напасть она готова в миг любой

Ш-ш-ш-ш...

Дети выполняют вдох, руки и голову сгибают назад. Выполняют выдох, руки сгибают вперед, голову опускают вниз.

Не принимай змеиный комплимент.

Ш-ш-ш-ш...

Дети повторяют вдох, руки и голову сгибают назад. Повторяют выдох, руки сгибают вперед, голову опускают вниз.

Змея уползет в любой момент.

Ш-ш-ш-ш...»

Дети выполняют вдох, зигзагообразно поднимая руки вверх, ладони соединены. Выполняют выдох, опуская руки через стороны вниз.

Упражнения партерной гимнастики

Упражнение «Птенчики» способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Сидя на полу, выпрямив ноги, напрягая мышцы ног вытягивать пальцы ног и поочередно сокращая подъемы, чуть отделяя пятки от пола поднимать как можно выше пальцы вверх.

«Наши ножки – два птенца –

Вылупились из яйца.

Вместе весело живут

Дружно песенки поют»

Упражнение «Складка пантеры» исправляет недостатки осанки у ребенка, способствует улучшению подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Исходное положение – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки подняты наверх. Быстро наклонив корпус вниз, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. Зафиксировать такое положение. Медленно подняв корпус, прийти в исходное положение.

«В складку ляжем как пантеры,

Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая
Потянись, и позевай,
И животик прижимай»

Упражнение «Ножки поднимаем» способствует укреплению мышц брюшного пресса у ребенка, растягиванию мышц-сгибателей и укреплению мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягиванию мышц и связок спины, особенно поясницы.

Исходное положение – лежа на спине, вытянув ноги выворотной, руки положить вдоль тела ладонями вниз. Сильно вытянув пальцы ног и колени, выбросить ногу на 90°. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу. Медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, левой ногой, затем то же самое в стороны.

«Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем
Будем ножки поднимать»

Упражнение «Крутим педали» улучшает гибкость коленных суставов. Исходное положение – дети садятся на полу с опорой на руки. Они должны поочередно сгибать и разгибать ноги (езда на велосипеде).

«Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно»

Упражнение «Крокодил», направленно на укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, повышает гибкость спины, если заниматься целенаправленно – может исправить слабо выраженные нарушения осанки.

Исходное положение – лежа на животе с вытянутыми ногами, руки вытянуты вперед. Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться с поднятыми руками, стараясь поднять руки как можно выше над головой.

Удерживать это положение некоторое время. Опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы.

«Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет»

Упражнение «Паучок» способствует укреплению мышц бедра, спины и брюшного пресса, способствует развитию гибкости позвоночника.

Исходное положение – лежа на животе, согнуть разведенные ноги, руками взяться за стопы. Постараться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища, затем вернуться в исходное положение.

«Паучки как светлячки
Загорелись в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали»

Упражнение «Змейка» повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья, способствует развитию гибкости позвоночника.

Исходное положение стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. Потянуться плечами к полу, выпрямляя ноги, лечь на живот, упираясь руками в пол, постараться высоко поднять плечи вверх, при этом максимально прогибаясь в спине. Вернуться в исходное положение.

«Змея шипит, шипит, шипит,
Полгода учит алфавит,
Устала бедная уже,
А знает только букву –
Ш-Ш-Ше»

Упражнение «Рыбка» способствует укреплению мышц спины и брюшного пресса, способствует улучшению гибкости спины.

Исходное положение – лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

«Рыбка рыбку догоняла,
Рыбка хвостиком виляла,
Ткнулась в брюшко -Догнала!
- Эй, подружка! Как дела?»

Упражнение «Кошечка» способствует укреплению мышц спины и брюшного пресса, способствует улучшению гибкости спины, при целенаправленной работе позволяет исправить слабо выраженные нарушения осанки.

Исходное положение – упор на коленях. Прогибая спину, поднять голову до предела вверх. Выгибая спину, голову опустить вниз.

«Кошка когти выпускает
«Мяу-мяу» говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит»

Упражнение «Верблюды» способствует развитию гибкости плечевого и поясного сустава.

Исходное положение – стоя на коленях. Выполнить прогиб назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при выдвинуть вперед.

«У верблюда два горба –
Всё равно красивый.
Гордый, сильный, как всегда,
И неторопливый.
По пустыне он идёт
на высоких ножках,
Груз старается, несёт

и устал немножко»

Упражнение «Саранча» способствует укреплению мышц спины, брюшного пресса, при целенаправленной работе позволяет исправить слабо выраженные нарушения осанки.

Исходное положение – лежа на животе с вытянутыми ногами, руки за голову. Выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу.

«Спинку выше поднимаем,

Саранча она такая,

Вправо, влево поглядит,

Ляжет мягко – тихо спит»

Упражнение «Ежик» способствует укреплению мышц спины и брюшного пресса.

Исходное положение – лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, подтянуться руками вверх, вытянуть стопы, прижать поясницу к полу.

«Ходит Ёжик по тропинке

За грибами без корзинки,

А зачем ему корзинка,

Если есть в иголках спинка?»

Упражнение «Жираф» способствует укреплению мышц спины, брюшного пресса и улучшению гибкости позвоночника.

Исходное положение – лежа на полу, руки вытянуты вдоль тела. Поднять ноги вертикально вверх, руками придерживая поясницу. Удерживать это положение некоторое время. Вернуться в исходное положение.

«Вот жирафы великаны

Шеи вытянули ввысь,

И держа себя за спину,

К облакам ты потянись»

Упражнение «Лягушка» способствует развитию выворотности и танцевального шага.

Исходное положение – лежа на животе. Бедра отведены, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

«Вот лягушка прискакала

Ква-ква-ква она сказала.

Стопы вместе притяни

И лягушку удиви»

Упражнение «Бабочка» способствует улучшению подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и развитию выворотности и танцевального шага.

Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу, затем вернуть в исходное положение.

«Бабочка-красавица

По полю летела,

По полю летела,

На цветочек села»

Упражнение «Восемь лунатиков» способствует улучшению подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, выработке амплитуды балетного шага.

Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать до пола, руки вытянуть вперед. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение.

«Семь лунатиков сидели на луне,

Семь лунатиков упали во сне.

Как? Вот так!

Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь!»

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»

Дети стоят в шеренге или колонне. По команде хореографа звучит веселая музыка, учащиеся свободно перемещаются по танцевальному залу, играют, бегают, прыгают. При остановке музыкального сопровождения дети быстро занимают свои места. Педагог отмечает тех, кто правильно занял свое место.

Упражнение пальчиковой гимнастики «Три сороки» для сбора внимания.

Дети разгибают пальцы рук в соответствии со словами стихотворения.

«Три сороки-тараторки

Тараторили на горке,

Тараторили на горке,

Три сороки-тараторки»

Музыкально-подвижная игра «Ласточки»

Дети выстраиваются в линию произвольно. По команде педагога перемещаясь на высоких полупальцах дети «вылетают» из линии, свободно двигаются под музыку, имитируя полет птиц. По команде педагога дети останавливаются на одном месте и вращаются вокруг себя на высоких полупальцах. При уменьшении громкости музыки дети медленно и плавно опускаются вниз.

Музыкально-импровизационная игра «Обезьянки»

Дети выстраиваются парами лицом друг к другу. Один из пары импровизируя показывает танцевальные движения, имитируя движения животного по заданию хореографа, тогда как другой из пары старается максимально похоже повторить движение.

Упражнение «Медуза» для расслабления мышц и укрепление осанки.

«Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость всю сниму.

Дети лежа на спине расслабляют руки и ноги, образно выполняя движения.

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»

Дети выполняют «роль» лягушек, один ребенок выполняет роль цапли. «Цапля» стоит в середине круга. Под веселую музыку «лягушки» свободно передвигаются по танцевальному залу, имитируют движения лягушек. При остановке музыкального сопровождения, дети выполняющие роль лягушек опускаются на пол и замирают на месте. «Цапля» ловит тех, кто пошевелился. Игра проводится несколько раз. Выбирают самую внимательную «цаплю» и самую осторожную «лягушку».

Импровизационная игра «В царстве морском» направлена на развитие воображения и двигательной памяти у детей.

Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Поднимают руки над головой, имитируя движения волн, произносят стихотворение.

«Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,
Море волнуется – три,
На месте, фигура, замри!»

После слов «замри» дети должны принять какую-либо позу. Педагог отмечает детей, принявших наиболее оригинальные и красивые позы.

Дыхательное упражнение со стихами «Вороны»

«Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны -
Учащиеся делают вдох.
Кар-кар-кар!»

Дети громко произносят слова на выдохе.

Целый день они летали,

Дети делают вдох.

Спать ребятам не давали –

Кар-кар-кар!

Дети громко произносят слова на выдохе.

Только к ночи умолкают,

Вместе с ними засыпают –

Ш-ш-ш-ш...»

Дети делают выдох.

Выполняется поклон с приставным шагом в соответствии со стихотворением «Добрый слон». Исходное положение ног в I позиции, руки находятся на талии.

«А вот добрый, умный слон, посылает всем поклон.

Он кивает головой и прощается с тобой»

Таким образом, в параграфе, посвященном формирующему эксперименту, была представлена разработанная дополнительная образовательная программа «Детский танец» для детей среднего дошкольного возраста с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

2.3. Выявление динамики в уровне здоровья детей среднего дошкольного возраста

Следующим этапом опытно-экспериментального исследования является этап диагностики изменения в уровне здоровья детей дошкольного возраста.

Цель – доказать зависимость уровня здоровья детей от использования в обучении хореографии в системе дополнительного образования здоровьесберегающих технологий.

Для оценки и анализа уровня здоровья детей дошкольного возраста использовались те же показатели здоровья: уровень физического развития

детей, уровень физической работоспособности детей, уровень функционального состояния организма («уровень здоровья») ребенка, уровень эмоционального благополучия ребенка и уровень тревожности ребенка. Для обоснования выделенных показателей нами были использованы те же 5 методик, что и на констатирующем этапе.

Диагностическая методика №1. Оценка физического развития по методике, утвержденной Приказом № 81 МИНЗДРАВА РФ от 15.03.2002 г.

Цель методики: оценить уровень физического развития детей.

Чтобы провести диагностическое исследование понадобится бумага, ручка, медицинские весы и антропометр.

В зависимости от того, попадет ли фактическое значение массы тела в диапазон "нормы" массы тела для данного роста, или нет, оценивается физическое развитие ребенка.

Если масса тела в пределах нормальных вариантов (от $M-1$ сигма до $M+2$ сигма относительно конкретного роста) – нормальное физическое развитие.

Если масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста (меньше $M-1$ сигма) – дефицит массы тела.

Если масса тела больше значений максимального предела «нормы» относительно роста (больше $M+2$ сигма) – избыток массы тела.

Анализ результатов показал следующие данные по выявленным показателям:

- 10 (72%) детей имеют нормальное физическое развитие,
- 1 (7%) ребенок испытывает дефицит массы тела,
- 3 (21%) детей имеют избыток массы тела.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить два уровня физического развития детей: низкий и высокий.

Высокий уровень физического развития, если масса тела в пределах нормальных вариантов относительно конкретного роста, этот уровень наблюдается у 10 (72%) детей.

Низкий уровень зафиксирован у 4 (28%) детей, когда масса тела ребенка либо больше значений максимального предела «нормы», либо меньше. Средний уровень мы не рассматривали в данной методике.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 7.

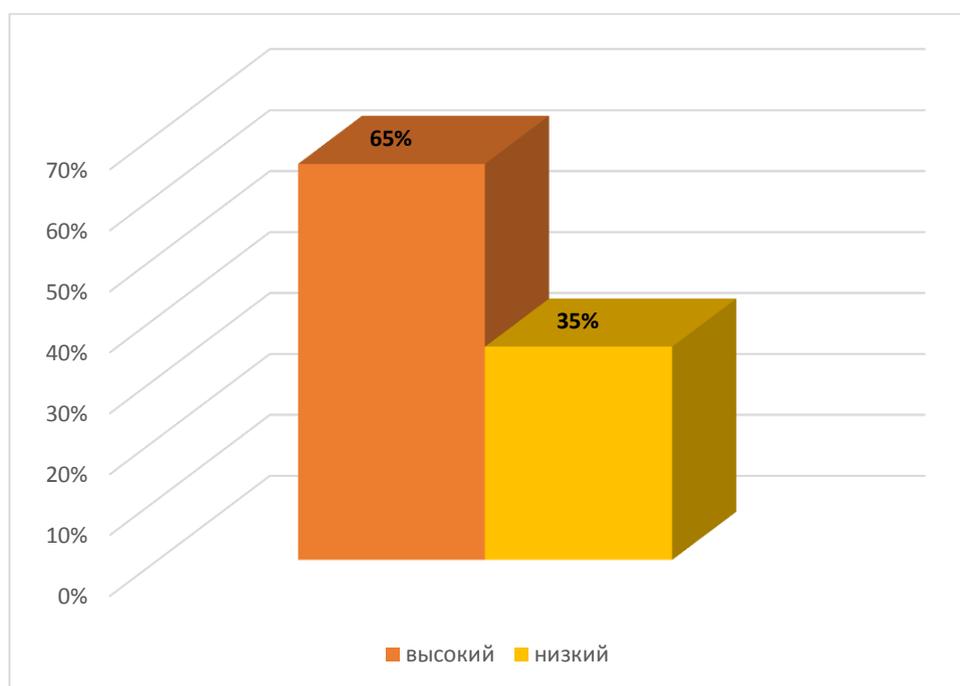


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня физического развития детей на контрольном этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №2. Тест PWC_{170} по методике И.А. Корниенко, Л.А. Абросимовой.

Цель методики: выявить уровень физической работоспособности детей.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить следующие уровни физической работоспособности детей.

- 5 (36%) детей имеют высокий уровень физического развития,
- 5 (36%) детей имеют средний уровень,
- 4 (28%) детей – низкий уровень.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 8.

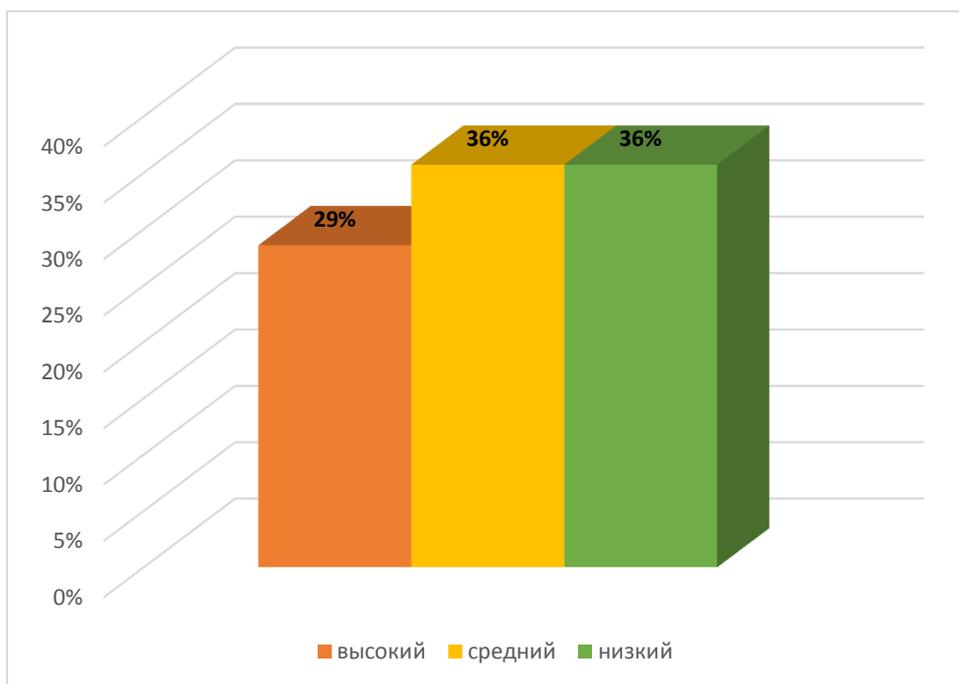


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня физической работоспособности детей на контрольном этапе эксперимента (%)
Диагностическая методика №3. Скрининг-диагностика адаптационного потенциала.

Цель методики: выявить уровень функциональных возможностей организма.

«Уровень здоровья» у детей, а также функциональное состояние его организма будем оценивать с помощью метода скрининг-диагностика адаптационного потенциала, ориентированного на интегральный анализ кардио-гемодинамических и антропометрических данных. То есть в процессе проведения методики измеряется частота пульса, длина и масса тела ребенка, его артериальное давление и все это соотносится с половыми и возрастными данными.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило для данного исследования выделить три уровня здоровья: высокий уровень здоровья; нормальный и низкий.

Высокий уровень здоровья имеет 4 (29%) ребенка, у которых состояние соответствует «норме» удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональному оптимуму.

Нормальный уровень здоровья наблюдается у 9 (64%) детей, что свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, состоянии напряженности адаптационных механизмов, снижении функциональных возможностей организма.

Низкий уровень – у 1 (7%) ребенка, что соответствует состоянию предболезни, срыву адаптации, резкому снижению функциональных возможностей, нарушению гомеостаза.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 9.

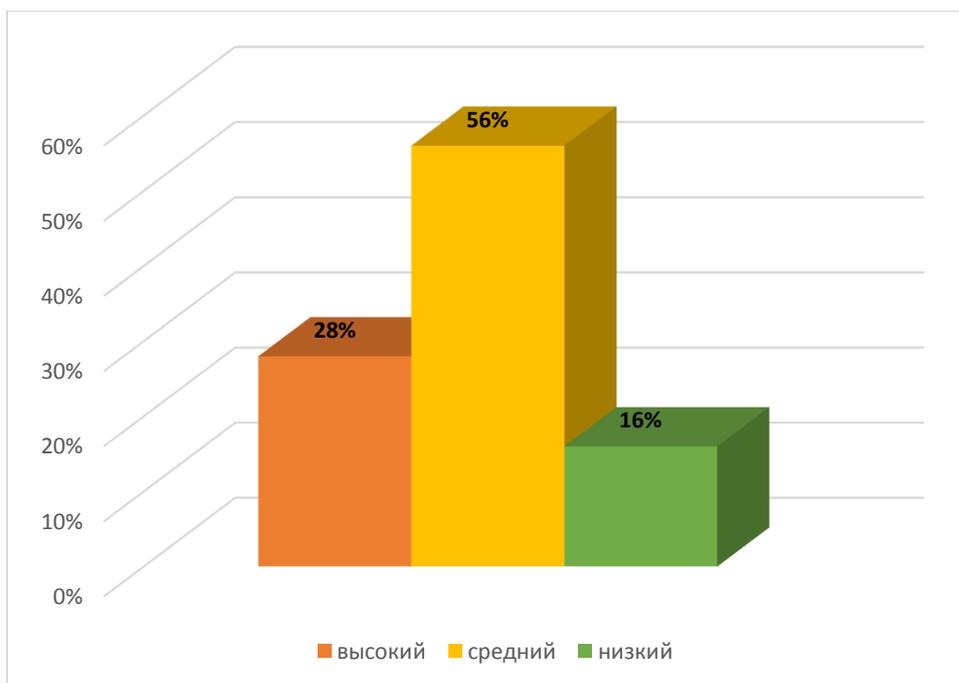


Рисунок 9 – Результаты диагностики уровня функционального состояния детей на контрольном этапе эксперимента (%)

Методика №4. Диагностика эмоционального благополучия по Т.В. Воробьевой.

Цель методики: выявить уровень эмоционального благополучия детей.

Методика Т.В. Воробьевой предназначена для диагностики эмоционального благополучия детей от 4,5 до 7 лет. Её можно проводить с каждым ребенком в отдельности

Анализ результатов показал следующие данные по выявленным показателям:

- у 6 (43%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-благополучное;
- у 6 (43%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное;
- у 2 (14%) из детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-неблагополучное.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 10.

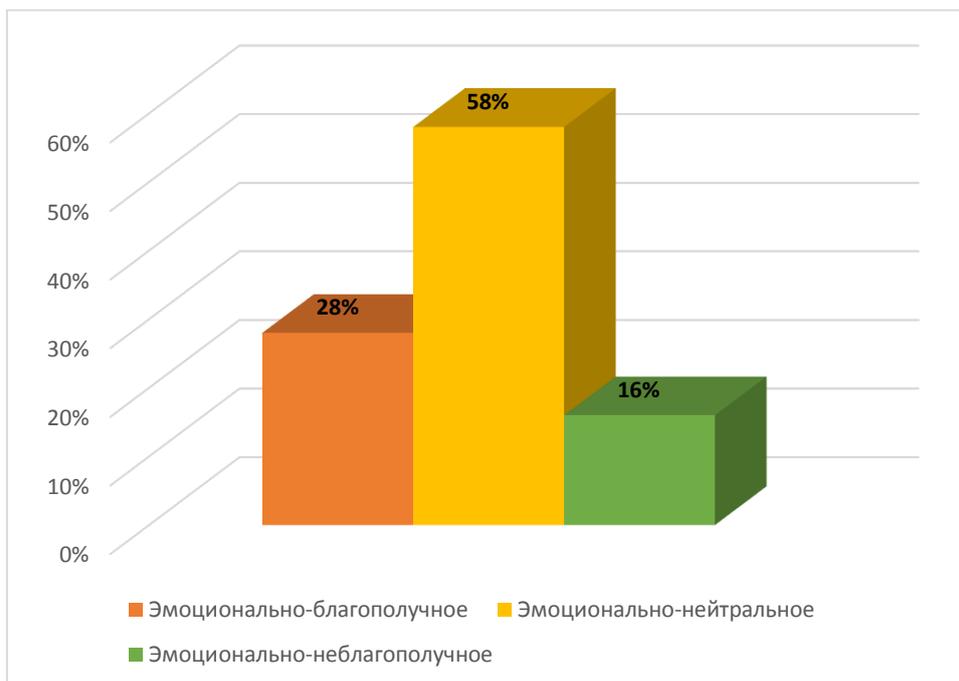


Рисунок 10 – Результаты диагностики уровня эмоционального состояния детей на контрольном этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика №5. Проективный тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена.

Цель методики: выявить уровень тревожности детей.

Уровень тревожности ребенка определяют с помощью проективного теста тревожности Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена. Экспериментальный материал включает 14 рисунков размером 8,5x11 см.

На основании данных исследования вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов к общему числу рисунков.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить

- у 7 (50%) детей наблюдается низкий уровень тревожности;
- у 6 (43%) детей наблюдается средний уровень тревожности;
- у 1 (7%) ребенка наблюдался высокий уровень тревожности.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 11.

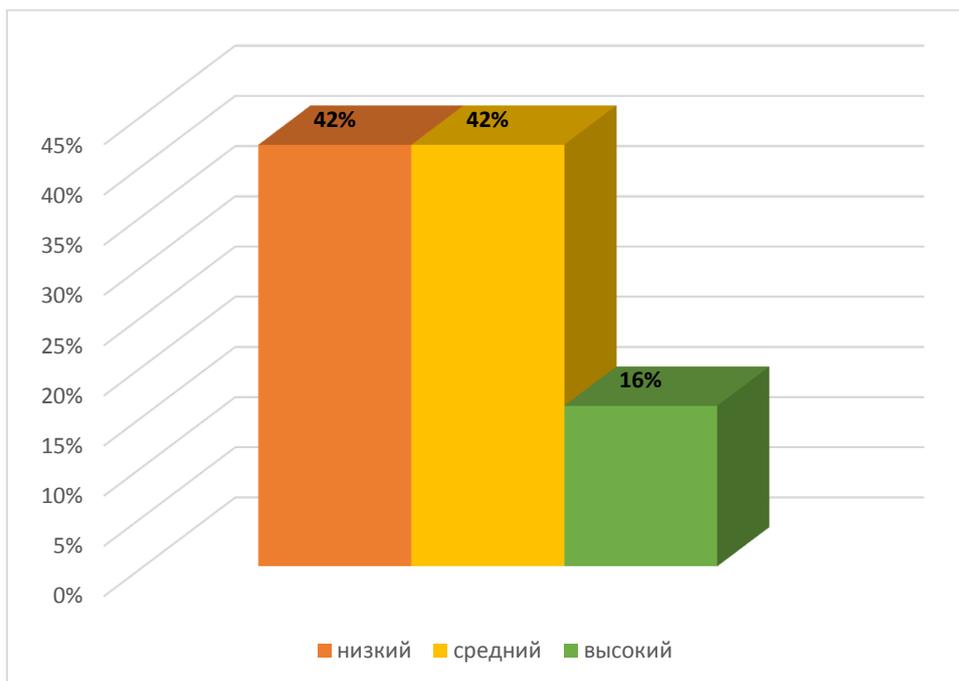


Рисунок 11 – Результаты диагностики уровня тревожности детей на контрольном этапе эксперимента (%)

Анализ количественных и качественных данных по 5 методикам позволил условно выделить три уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста: низкий, средний и высокий. Результаты контрольного

эксперимента по выявлению уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста по 5 методикам представлено в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты контрольного эксперимента по выявлению уровня здоровья детей по 5 методикам

Уровень здоровья	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольный эксперимент	2 респондента (16 %)	6 респондентов (42%)	6 респондентов (42%)

Низкий уровень здоровья детей по пяти методикам наблюдается в среднем у 2 (16%) детей, средний у 6 (42%) и высокий – у (42%) детей.

Процентное соотношение результатов по 5 методикам на контрольном этапе эксперимента представлено графически на рисунке 12.

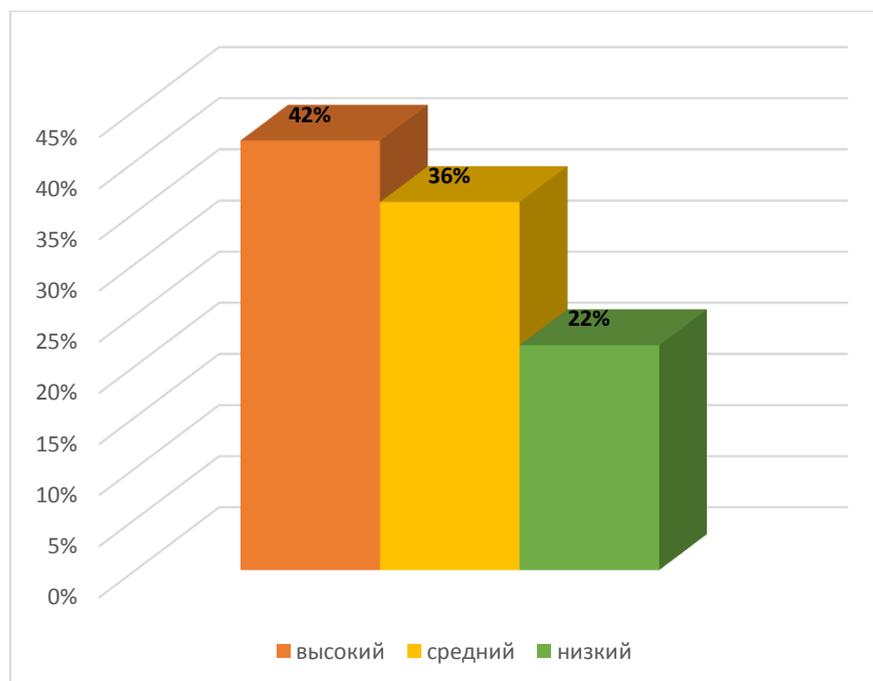


Рисунок 12 – Процентное соотношение уровня здоровья детей по 5 методикам на контрольном этапе эксперимента (%)

Анализ полученных количественных и качественных данных, позволил нам сравнить полученные результаты констатирующего и контрольного экспериментов, направленных на выявление уровней здоровья детей дошкольного возраста, представленных в таблице 10.

Таблица 10 – Уровни здоровья детей дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Уровень здоровья	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Констатирующий эксперимент	3 респондента (22 %)	5 респондентов (36%)	6 респондентов (42%)
Контрольный эксперимент	2 респондента (16 %)	6 респондентов (42%)	6 респондентов (42%)

Результаты констатирующего и контрольного экспериментов по выявлению уровня здоровья детей дошкольного возраста представлены на рисунке 13.

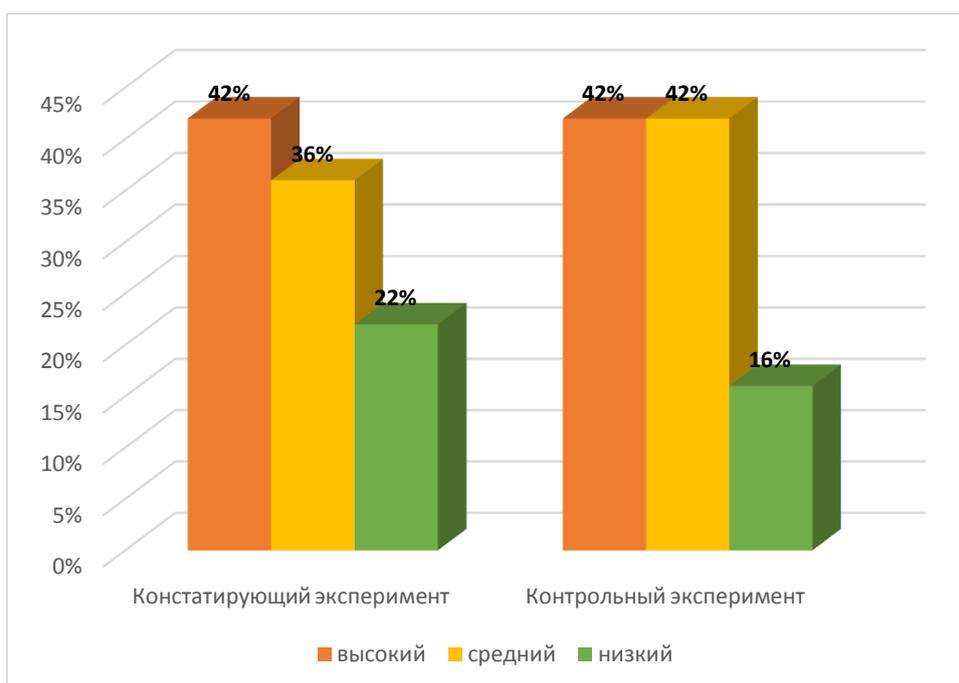


Рисунок 13 – Результаты диагностик констатирующего и контрольного этапов эксперимента по выявлению уровня здоровья детей

Таким образом, по результатам контрольного среза:

- было доказано положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования на уровень их здоровья;

- уровень здоровья детей дошкольного возраста в процессе обучения хореографии в системе дополнительного образования повысился очень

незначительно, что на наш взгляд связано с небольшой продолжительностью данной работы.

Выводы по второй главе

Во второй главе диссертации был раскрыт общий замысел, ход и результаты экспериментальной работы. Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровней здоровья 14 детей 4-5 лет. Для выявления уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста были выделены такие показатели, как уровень физического развития; уровень функционального состояния организма; уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности.

Анализ результатов показал у детей среднего дошкольного возраста средний уровень здоровья. Поскольку для нас важно здоровье каждого ребенка, если есть возможность его хоть чуть-чуть поднять или «не навредить» обучением хореографией – долг каждого преподавателя не упустить такую возможность.

С учетом результатов диагностического исследования был проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать методику обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий. Была откорректирована дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе

обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования, на уровень их здоровья.

Заключение

Магистерская диссертация была направлена на хореографическое образование детей дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования.

Цель первой главы данного исследования – анализ системы обучения взрослых и детей хореографии, а также основных понятий исследования, таких как: «хореография», «хореографическое образование», «обучение хореографии», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий»; выявить основные направления и особенности обучения танцам детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

В процессе исследования были уточнены некоторые понятия, важные для нашего исследования. Под «здоровьесберегающими технологиями ДО» понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, положительно влияющих на его здоровье и способствующих развитию у них культуры здоровья. А под хореографическим образованием детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий – процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физическое развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии

Выявлена возможность обучения хореографии детей уже с 4-5 летнего возраста, в связи с их подготовленностью (сформированность структуры и функций мозга). Осуществлять обучение детей этого возраста лучше в системе дополнительного образования, которое способствует самоопределению детей, развитию у них физических и эмоциональных качеств, вовлечению в различные виды творческой деятельности

(хореография, пение, рисование и т.п.), и воспитывает – позитивное отношение к ценностям здоровья.

Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения самомассажа.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровней здоровья детей 4-5 лет, посредством таких показателей, как: уровень физического развития; уровень функционального состояния организма; уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности. Анализ результатов показал у детей – средний уровень здоровья.

С учетом результатов диагностического исследования был разработан и проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать методику обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, в основу которой положена дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий.

Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования, на уровень их здоровья

Анализ результатов экспериментальной работы, свидетельствует об эффективности проведенной работы и верности выдвинутой нами гипотезы.

Список используемой литературы

1. Арсентьева, В.П. Игра ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учеб. пособие [Текст] / В.П. Арсентьева. – М. : ФОРУМ, 2009. – 144 с.
2. Арсеновская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду [Текст] / О.Н. Арсеновская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 204 с.
3. Алексеева, Л.Н. Двигаться и думать [Текст] / Л.Н. Алексеева. – М. : 2000. – 37 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М. : Просвещение, 2000. – 458 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Г.Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1998. – С. 49–60.
6. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] /Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2005. – № 2. – С. 21–28.
7. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения [Текст] / Ю.К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1997. – 103 с.
8. Базарный, В. Ф. Методология оздоровления детей и подростков [Текст] / В.Ф. Базарный. – М. : 1996. – 162 с.
9. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях : метод. пособие [Текст] / Л.П. Банникова. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 48 с.
10. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательном учреждении [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 424 с.

11. Барков, В.А. Педагогическая помощь детям средствами физической культуры [Текст] / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В. Тихон // Физическая культура и спорт. – 2002. – № 3. – С. 28–36.
12. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст] / Т.К. Барышникова. – М. : Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
13. Богаткова, Л.Н. Танцы разных народов [Текст] / Л.Н. Богаткова. – М. : Молодая гвардия, 1998. – 354 с.
14. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Наука, 1986. – 323 с.
15. Блок, Л.Д. Классический танец: История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. – М. : Искусство, 1999. – 556 с.
16. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.И. Буренина. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : ЛОИРО, 2000. – 220 с.
17. Ваганова, А.Я Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. – М. : Лань, 2001. – 158 с.
18. Васильева, Т.И. Тем, кто хочет учиться балету: правила приема в балетную школу и методика обучения классическому танцу [Текст] / Т.И. Васильева. – М. : ГИТИС, 1994. – 158 с.
19. Веракса, Н.Е. Проектная деятельность дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М. : Мозаика-синтез, 2008. – 108 с.
20. Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДООУ для детей 4-7 лет: методическое пособие [Текст] / А.Е. Воронова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 144 с.
21. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. – М.: Владос, 2002. – 272 с.
22. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991. – 93 с.

23. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1997. – 479 с.
24. Гавришева, Л.Б. Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры: в помощь педагогам ДООУ для детей с речевыми нарушениями [Текст] / Л.Б. Гавришева, Н.Б. Нищева. – СПб. : Детство-пресс, 2007. – 32 с.
25. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 4 до 7 лет) [Текст] / А.С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
26. Герасимов, К.Е. Основы физической культуры. Методика и организация проведения самостоятельных занятий по физической культуре [Текст] / К.Е. Герасимов. – М. : МГУИЭ, 2006. – 90 с.
27. Давыдова, М.А. Музыкальное воспитание в детском саду: средняя, старшая и подготовительные группы [Текст] / М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2006. – 240 с.
28. Дмитриев, А.А. Оздоровительная направленность обучения как один из важнейших принципов педагогической валеологии. Проблемы педагогической валеологии [Текст] / сб. научн. трудов / под ред. проф. В.В. Колбанова. – СПб. : Учитель, 1997. – С.15–17.
29. Доскин, В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. : Просвещение, 2006. –140 с.
30. Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология [Текст] / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин. – М. : РиоД, 2005. – 501 с.
31. Елжова, Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Н.В. Елжова. – РнД. : Феникс, 2011. – 215 с.
32. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества [Текст] / М.В. Ермолаева. – М. : МППИ, 2001. – 194 с.
33. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии [Текст] / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов. – СПб. : Древо-пресс, 1994. – 78 с.

34. Золотарева, А.В. Дополнительное образование детей: теория и методика социально-педагогической деятельности [Текст] / А.В. Золотарева. – М. : Ярославль, 2004. – 198 с.
35. Ильющенков, В.В. Здоровье и образование: теория, опыт, практика [Текст] / В.В. Ильющенков, Т.А. Берсенева. – М. : Просвещение, 1992. – 27 с.
36. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия. Термины и определения [Текст] / В.В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 2001. – 256 с.
37. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей [Текст] / А.К. Колеченко. – СПб. : КАРО, 2002. – 368 с.
38. Колодницкий, Т.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учеб.-метод. пособие для педагогов [Текст] / Т.А. Колодницкий. – М. : Гном-пресс, 2000. – 64 с.
39. Корчаловская, Н.В. Комплексные занятия по развитию творческих способностей дошкольников: метод. пособие [Текст] / Н.В. Корчаловская, Г.Д. Посевина. – РнД. : Феникс, 2003. – 282 с.
40. Кузнецова, И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / И.В. Кузнецова. – М. : Радио и связь, 2003. – 224 с.
41. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
42. Мониторинг в детском саду: научно-методическое пособие [Текст] / Т. И. Бабаева [и др.]. – СПб. : Детство-пресс, 2011. – 592 с.
43. Моргенрет, Д. Структурная танцевальная импровизация [Текст] / Д. Моргенрет. – М.: Просвещение, 2003. – 180 с.
44. Муртазина, Г.Р. Федеральные государственные требования в дошкольном образовании: трудности и перспективы [Текст] / Г.Р. Муртазина // Социосфера. – 2011. – № 19. – С. 107–109.

45. Назарова, А.Г. Игротренинг. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста [Текст] / А.Г. Назарова. – СПб. : Наука, 2004. – 78 с.
46. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб. : АКЦИДЕНТ, 1998. – 32 с.
47. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Т.С. Овчинникова. – СПб. : Детство-пресс, 2006. – 163 с.
48. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца [Текст] / В.М. Пасютинская. – М. : Просвещение, 1995. – 256 с.
49. Поташник М.М. Качество образования: проблемы и технологии управления (в вопросах и ответах) [Текст] / М.М. Поташник. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 352 с.
50. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие [Текст] / под. общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
51. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
52. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России [Текст] // Школа здоровья. – 2000. – № 2. – С. 29–34.
53. Старк, А. Танцевальная двигательная терапия [Текст] / А. Старк, К. Хендекс. – Ярославль : Школа, 1994. – 312 с.
54. Страковская, В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей [Текст] / В.Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 285 с.
55. Усанова, Е.П. Современные подходы к формированию здоровья детей в образовательных учреждениях [Текст] / Е.П. Усанова, Н.Н. Шарова. – М. : 1999. – 99 с.

56. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказы и письма Минобрнауки РФ [Текст]. – М. : ТЦ Сфера, 2015. – 96 с.
57. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография [Текст] / С.О. Филиппова. – СПб. : Наука, 2002. – 336 с.
58. Юнина, Е.А. Педагогическая психология: социально-личностное образование: учебно-методическое пособие [Текст] / Е.А. Юнина. – Пермь : ПРИЛИТ, 2004. – 92 с.
59. Adamski, A. The Role of Art and the Collective Unconscious of Jung in the Process of Raising a Child / A. Adamski, B. Borowik // Cross-Cultural Communication, 2014.
60. Bourassa, N. The Classroom as Studio – The Studio as Classroom/ N. Bourassa // LEARNING Landscape, 2008.
61. McArdle, F.A. Early childhood art education: A palimpsest / F.A. McArdle, B. Piscitelli // Australian Art Education, 2002.
62. Merkel, D.L Youth sport: Positive and negative impact on young athletes / D.L. Merkel // Open Access Journal of Sports Medicine, 2013.
63. Nagel, L. A Discussion on the Quality of Performing Arts for Children Based on a Performative Approach / L. Nagel // Nordic Journal of Art and Research, 2012.

Приложение А

Сводная таблица показателей здоровья детей по 5 методикам

№	Показатели здоровья	Уровни здоровья					
				Нормальное физическое развитие	Дефицит массы тела	Избыток массы тела	
1	Уровень физического развития	Масса тела в пределах нормальных вариантов	Масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста	Масса тела больше значений максимального предела «нормы» относительно роста			
				Высокий	Средний	Низкий	
2	Уровень физической работоспособности	Величина PWC ₁₇₀ выше возрастного-полового норматива физической работоспособности	Величина PWC ₁₇₀ находится в границах возрастного-полового норматива физической работоспособности	Величина PWC ₁₇₀ ниже возрастного-полового норматива физической работоспособности			
				1-й «уровень» здоровья»	2-й «уровень» здоровья»	3-й «уровень» здоровья»	4-й «уровень» здоровья»
3	Уровень функционального состояния организма («уровень здоровья»)	Соответствует «норме» состоянию удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональном у оптимуму	Свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, состоянии напряженности адаптационных механизмов, снижении функциональных возможностей организма	Отражает рассогласование отдельных элементов функционирования, состояние неудовлетворительной адаптации, значительное снижение функциональных возможностей	Соответствует состоянию предболезни, срыву адаптации, резкому снижению функциональных возможностей, нарушению гомеостаза		
		Психо-эмоциональное состояние					
4	Уровень эмоционального благополучия	Эмоционально-благополучное		Эмоционально-нейтральное		Эмоционально-неблагополучное	
5	Уровень тревожности	Низкий уровень тревожности		Средний уровень тревожности		Высокий уровень тревожности	
		Индекс тревожности ребенка от 0 до 20%		Индекс тревожности ребенка от 20 до 50%		Индекс тревожности ребенка выше 50%	

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский танец»

Департамент образования мэрии городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»
городского округа Тольятти

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «__» _____
протокол № __

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО ДТДМ
_____ Л. В. Скрипинская
Приказ № __ от _____

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ»*

- возраст учащихся: 4-6 лет
- срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Гладуняк Юлия Олеговна
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2016 г.