муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Воротынского муниципального района

Нижегородской области

«Танцевальная деятельность как средство развития координации движений обучающихся**»**

педагогический опыт педагога дополнительного образования **Васильевой Наталии Владимировны**

р.п.Воротынец

2018 год

«Мы должны считать потерянным каждый день, в который мы не танцевали хотя бы раз…»

***Фридрих Ницше****, немецкий философ*

Мои наблюдения за детьми во время танцевальных занятий и в свободной двигательной деятельности позволили сделать вывод, что у многих обучающихся недостаточно развиты умения ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивость позы в различных ситуациях, согласовано выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия. Все эти умения составляют основу координационных способностей. По результатам наблюдений я сделала вывод, что обучающиеся имеют низкий уровень развитости координации движений. Исходя из этого, возникла необходимость разработать систему работы по развитию координационных способностей обучающихся.

Мною была изучена психолого-педагогическая и научно-методическая литература по проблеме; изучен передовой педагогический опыт коллег, изучены авторские идеи педагогов-практиков.

В результате проделанной работы был подобран материал идей в методической литературе, в сети Интернет по теме «развитие координационных способностей обучающихся», проведён анализ существующих методов и подходов в организации работы с учащимися, систематизированы и апробированы на практике эффективные методы и приемы, используемые при обучении.

Особое внимание уделила изучению нормативно-правовой документации. На основе которой разработала дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по основам хореографии «Радуга танца».

Всё это способствовало формированию и становлению собственного педагогического опыта по данной теме.

В последние годы выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей, что влечет за собой негативные последствия. В частности, снижение уровня физической подготовленности отрицательно сказывается на эффективности учебной деятельности. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей младшего возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и всесторонней подготовки растущего человека к будущей жизнедеятельности.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Политика государства в этом направлении предполагает формирование физически здоровой, образованной, всесторонне развитой, социально активной личности. Это нашло отражение в нормативных документах.

В соответствии с Федеральным Законом “Об образовании в Российской Федерации” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования, в том числе и дополнительного образования.

Одним из основных направлений развития воспитания согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" является физическое воспитание и формирование культуры здоровья детей в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования детей.

**Танцевальная** **деятельность** **в** детском возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество **физического** **развития**. В результате танцевальных занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость, координация движений. Именно координационные способности существенно влияют на формирование умственной сферы ребенка, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

Актуальность и недостаточная практическая разработанность проблемы послужили основанием для возникновения противоречия между необходимостью развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста и недостаточной разработанностью развивающих методик основных направлений и содержания данной работы.

Исходя из этого, разрешить сложившееся противоречие и в определенной степени решить отмеченную выше проблему поможет поиск новых направлений в физическом воспитании обучающихся. Одним из них является танцевальная деятельность.

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей.

Владимир Соломонович Фарфель, физиолог, доктор биологических наук, один из основоположников отечественной физиологии спорта, утверждал, что главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Он пришел к заключению, что особую ценность должны приобретать такие педагогические действия, которые ставят задачу не только привития конкретных умений, но и развития определенных физических способностей: выносливости, быстроты, пространственных ощущений, координированности.

Анатолий Витальевич Коробков, доктор медицинских наук, профессор, в результате экспериментальных физиологических исследований приходит к выводу, что в младшем возрасте у ребёнка происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма.

Танец оказывает неоценимую помощь в физическом  развитии ребенка, развивает пластику, координацию движений, с помощью танцев дети учатся  управлять своим телом.

Одной из важнейших задач хореографического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Еще Пётр Францевич Лестгафт, российский биолог, деятель образования, один из основоположников школьной гигиены, говоря о задачах хореографического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Выдающиеся отечественные исследователи Лев Семенович Выготский и Наталья Алексеевна Ветлугина считали, что гармоничному физическому развитию ребёнка способствуют движения под музыку, они помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения.

**Целью** моей педагогической деятельности является создание условий, способствующих развитию координационных способностей у обучающихся в процессе обучения в танцевальном коллективе.

Для достижения цели обозначены задачи:

1. изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей обучающихся;
2. рассмотреть психолого-физиологические особенности обучающихся данной возрастной группы;
3. выявить уровень развития координационных способностей обучающихся;
4. отобрать и систематизировать наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей обучающихся
5. создать собственную систему образовательной деятельности для развития координационных способностей обучающихся;
6. развить двигательные качества и координационные способности обучающихся;
7. проанализировать эффективность выбранных методов развития координационных способностей.

Координация - возможность человека управлять собственными движениями.

Каждый человек обладает определёнными координационными способностями от природы. Но только целенаправленное, систематическое обучение даёт возможность повышению уровня их развития.

Ведущая педагогическая идея моего опыта заключается в системе организации танцевальных занятий в рамках образовательного процесса с использованием ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений, подвижных игр, элементов различных видов танца, направленных на развитие координационных способностей обучающихся.

Обнаруженное противоречие между необходимостью развития координационных способностей у детей и недостаточной разработанностью основных направлений и содержания данной работы явилось фактором разработки собственной системы работы по развитию координационных способностей обучающихся.

Задачи и принципы педагогической деятельности реализую в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по основам хореографии «Радуга танца», одной из задач которой является развитие координционных способностей обучающихся.

В наш танцевальный коллектив принимаются все желающие без проведения специального отбора, в коллективе собираются дети с различными физическими данными. Поэтому особое внимание уделяю развитию координационных способностей, так как именно хорошо развитая координация движений является одним из основных показателей способности к танцевальному искусству.

**Для развития координационных способностей использую следующие формы работы:**

1. **Ритмическая гимнастика** – это особая форма занятий, которая благотворно влияет на развитие всех систем организма, а усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием. Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое упражнение можно рассматривать как упражнение на развитие координации. Я используюупражнения на развитие равновесия,упражнения, способствующие развитию зрительно-пространственной координацииупражнения на развитие моторной функции.

Так же работаем над способностью к перестраиванию движений, над способностью к соединению (комбинированию) движений, над способностью к выполнению заданий в заданном ритме. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности.

1. **Партерный экзерсис** – комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности ног, устойчивости и правильной координации движений у обучающихся. На занятиях классического танца работаем над умением согласовывать движения различных частей тела. Классический танец состоит из четырёх частей: экзерсис у стены, экзерсис на середине зала, adajio, allegro. Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. Экзерсис включает в себя определённые движения классического танца, которые исполняются в определенной последовательности на протяжение всего обучения классическому танцу. Экзерсис воспитывает и развивает природные данные обучающихся, их выворотность, шаг, постановку корпуса, рук, ног и головы, координацию движений. На занятиях классического танца вырабатываем способность удерживать равновесие, формируется зрительно-пространственная координация.
2. Основной формой работы по развитию координационных способностей является непосредственно **танец**. Танцевальные движения   способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. На занятиях развивается растяжка, прыжок, подъем, гибкость. В процесс обучения входит изучение простых танцевальных движений и постановка небольших хореографических композиций. Танцы дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевую и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить эластичность, пластичность и гибкость мышц, возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка. Танцевальная деятельность в нашем коллективе является основой. На занятиях мы занимаемся постановочной деятельностью, сценической деятельностью. Изучаем народный танец, в основном русский танец, так же много внимания уделяем эстрадному танцу. Свою деятельность, ориентируем на календарные праздники, такие как День учителя, 23 февраля, 8 марта, 9 мая, день России, День защиты детей, с целью участия в концертах, посвящённых праздничным датам. Очень актуальным является современный танец, он интересен не только самим танцующим, но и зрителям. Часто в концертной деятельности применяем массовый танец, в народе его называют «флешмоб», его используем для красивого финала концерта.
3. Одной из форм работы по развитию координации движений является использование на учебных занятиях **подвижных игр**. Для развития способности ориентироваться в пространстве я применяю подвижные игры: «Быстро в колонну», «Тройки, четвёрки», «Пилоты», «Найди себе пару», «Шишки, жёлуди, орехи» и т. д. Умению сохранять равновесие способствуют удлинение времени сохранения позы «Ласточка», «Цапля», подвижные игры: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка».   
   «Эстафета с прыжками "по кочкам”», «Челночная передача мяча» и т.д.

При определении форм работы я руководствовалась тем, что ребёнок быстро теряет интерес к занятиям если оно не вызывает положительных эмоций. Поэтому я предлагаю обучающимся упражнения игрового характера, ставя перед ними задачи: «Кто лучше? Кто точнее? Кто внимательнее?

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала обучающихся, формирования у них устойчивой положительной мотивации к занятиям в танцевальном коллективе и достижение высокого творческого результата использую в своей деятельности современные педагогические технолонии:

* **Технология обучения в сотрудничестве** на занятиях танцевального коллектива включает групповую, коллективную и индивидуальную работу. Группы формируются с учётом возраста обучающихся. Для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где задействовано несколько возрастных групп применяю коллективную форму обучения. При работе с солистами применяю индивидуальную форму работы.
* **Технология развивающего обучения**.       Леонид Владимирович Занков разработал систему развивающего обучения, в которой на первое место ставится обучение на высоком уровне трудности. Развитие личности проходит ряд этапов. Каждый тесно связан в предыдущим. Я в своей работе с обучающимися иду от простого к сложному, последовательно и систематично. Развивая у детей на первом году обучения – выворотность ног, подъем стопы, гибкость, танцевальный шаг, координацию движений партерной и ритмической гимнастикой сразу же учу детей элементарным танцевальным движениям (это галопы, подскоки, танцевальный бег). На основе выученного материала строятся более сложные танцевальные комбинации. На протяжении всех лет обучения дети продолжают развивать и совершенствовать навыки и умения, полученные ранее;
* очень широко применяю **технологию игрового обучения**, так как в коллективе обучаются дети младшего школьного возраста. Мною разработаны комплексы упражнений  в игровой форме, которые помогают удержать интерес обучающихся и включить их в активную работу.
* Мои творческие поиски привели меня к внедрению в содержание занятий **арт-технологий.** Использование арт-технологий на занятиях помогает обучающимся избегать «слепого» повторения показанных мною танцевальных упражнений и содействует творческому развитию. Применяю следующие арт-технологии:
* Музыка и ритм. Музыка снижает эмоциональное напряжение

влияет на физиологические процессы организма (пульс, дыхание, мышечный тонус. Музыка способна устанавливать общее настроение: быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают. Предлагаю обучающимся прослушать специально подобранные музыкальные произведения, обсудить собственные ощущения, возникающие у них в ходе прослушивания, а затем в соответствии с ними создать образы - рисунки, танцевальные движения, пластические фантазии. Такой прием помогает ребенку раскрепоститься, услышать себя, самовыразиться.

Ритм –одно из важных условий правильного исполнения движений. Способность

воспринять ритм и вовремя в него включиться необходимо развивать с первых занятий. С этой целью применяю простой аккомпанемент хлопками и притопами, щелчками, которые задают ритм танцевальным движениям.

* Пластические импровизации. Наиболее любимый детьми момент самовыражения. Каждый ребенок стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя посредством движения. Предлагаю детям пофантазировать, выразить свои эмоции в движении.

Мотивация – залог качества, от нее зависит результат любого процесса.

Мотивация учащихся к обучению является одной из основных составляющих учебно-воспитательного процесса.

Повышению мотивации, интереса к танцевальной деятельности способствуют разнообразные методические приемы, которые я использую при обучении:

1. **Метод показа:** я всегда сама показываю детям движения, танцевальные элементы. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.
2. **Метод иллюстративной наглядности**: полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без просмотра фотографий и видео.
3. **Создание ситуации успеха:** Успех рождает успех! На каждом занятии ребёнок должен почувствовать радость от успешно проделанной работы. Для каждого обучающегося я стараюсь создать ситуацию успеха, предлагая такие задания, с которыми они обязательно справятся, хвалю за малейшую победу, за минимальный успех, за преодоление, ведь это позволяет ребёнку поверить в свои силы, мотивирует желание увидеть достойный результат своей деятельности, чтобы вновь ощутить радость успеха.
4. И, пожалуй, самым важным методом повышающим мотивацию обучающихся к танцевальной деятельности является **концертная деятельность.** Любой концерт – это одна из возможностей показать себя. Сценическое выступление является обязательной частью организации учебно-воспитательного процесса, они вызывают у исполнителей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, взволнованностью, радостью, переживанием, гордостью, пробуждая интерес, вызывая положительное отношение к занятиям в танцевальном коллективе, позволяют увидеть значимость своих занятий танцевальным искусством, укрепляют и расширяют кругозор.Концерты дают богатый опыт публичных выступлений. То же самое можно сказать и о конкурсных мероприятиях. Фестивали - конкурсы дают прекрасную возможность нашему коллективу не только показать в концертном выступлении свою творческую работу перед широкой публикой, но и сравнить ее с творческими достижениями других коллективов.
5. В процессе работы по развитию творческих способностей обучающихся важно тесное **взаимодействие с семьей**. Я постоянно должен поддерживать контакт с родителями, даю рекомендации, делюсь успехами и трудностями. Родители помогают изготавливать костюмы и реквизиты для выступлений, регулярно посещают открытые занятия и отчетные концерты.

Для выявления уровня сформированности координационных способностей и гибкости обучающихся я использовала методики Владимира Иосифовича Ляха, марины Алексеевны Руновой, Эммы Яковлевны Степаненковой. Диагностику провожу ежегодно в начале и в конце учебного года. Поставленные задачи решаются методом целенаправленного наблюдения за педагогическим процессом, анализа выполнения физических упражнений. Для получения данных об исходном уровне развития координации были подобраны задания к каждому критерию.

2015-2016 учебный год

Результативность этой же группы, но на 3-м году обучения (2017-2018 уч.г.)

Сравнивая диаграммы можно сделать вывод, что в результате применения различных форм работы по развитию координационных способностей обучающихся уменьшилось количество обучающихся с низким уровнем и повысилось количество обучающихся с высоким уровнем результативности по отслеживаемым критериям, таким, как быстрота реакции, точность движений, статическое равновесие, гибкость.

Кроме общегрупповой результативности провожу индивидуальную диагностику каждого обучающегося. Данная диагностика позволяет выявить уровень сформированности ЗУН конкретного обучающегося и выстроить систему работы с целью устранения проблем и повышения результативности обучения.

Проанализировав результаты диагностирования, можно сделать вывод, что благодаря выбранным методам работы, систематическим занятиям качественно повысился уровень координационных способностей обучающихся.

Положительным результатом своей работы считаю участие обучающихся в конкурсах. Уже традиционным стало участие нашего коллектива в районном рождественском фестивале детского творчества «Святые вечера», международных телевизионных конкурсах «Национальное достояние» и «Талант», ежегодно участвуем в районном фестивале конкурсе хореографического искусства «Хрустальный башмачок», проходящем в г.Ядрин. Наши выступления не остаются незамеченными. Об этом свидетельствуют полученные дипломы и грамоты.

Систематические занятия в танцевальном коллективе создают благоприятные условия для творческого и физического развития обучающихся средствами танцевального искусства. Дети приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, «косолапость», лишний вес и т.д.

Данный опыт может быть использован в работе творческих объединений танцевальной и физкультурно-спортивной направленности. Отдельные элементы могут быть использованы учителями физической культуры для развития координационных способностей обучающихся.

Настоящий педагогический опыт обобщен и транслирован посредством:

* ежегодного проведения открытых занятий для педагогов дополнительного образования ДДТ;
* проведения мастер-классов как для педагогических работников, так и для обучающихся;
* выступления на педагогическом совете ДДТ Воротынского района по теме «Использование современные образовательных технологий на занятиях танцевального коллектива»;
* сообщение на семинаре-практикуме «Методы повышения мотивации обучающихся к танцевальной деятельности»;
* размещение опыта на собственном сайте в социальной сети;
* размещение опыта работы в альманахе «Из опыта работы»;
* публикации

Список литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей  – М.: Лань, 2006. –135 с.
2. Бернштейн Н.А., под ред. В.П. Зинченко. О построении движений [Текст] Н.А. Бернштейн, под ред. В.П. Зинченко // Биомеханика и физиология движений. – М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.  – 364 с.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.  - М.: Дрофа, 2003.  -  96 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
5. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, эскпериментальные исследования // Теория и практика физической культуры – 2005. – 107с.
6. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина под ред. В.И.Усакова. - Красноярск, 2006г.  - С.37-40
7. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2004. – 400с.
8. Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры / А.С. Фомин.  - Н.: Сибирский учитель, 2004, № 1(31). С. 35-39.