

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт музыкального и художественного образования
Кафедра художественного образования

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОТОРИКИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ
В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

_____ дата _____ подпись

Исполнитель:
Милашина Анна Олеговна,
обучающаяся по направлению
подготовки 44.04.01
«Педагогическое образование»
магистерская программа
«Художественное образование»

_____ подпись

Руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры художественного
образования
Тихонова Елена Вадимовна

_____ подпись

Екатеринбург 2020
СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ	10
1.1. Понятие и содержание двигательной моторики.....	10
1.2. Возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста.....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПЫТНО-ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	34
2.1. Цели, задачи, содержание опытно-поисковой работы.....	34
2.2. Описание результатов опытно-поисковой работы по развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования основное внимание уделяется физическому воспитанию детей, начиная с дошкольного возраста. Направленность этого процесса заключается в обеспечении успешного физического развития детей, укреплении их здоровья, преодолении гиподинамии, формировании двигательных умений и навыков, развития физических качеств, воспитании интереса к различным видам двигательной деятельности. Целенаправленное обучение детей дошкольного возраста физическим упражнениям направлено на формирование разнообразных пластических навыков, на выполнение непрерывно совершенствующихся различных движений [2, с. 376].

Учитывая сказанное выше, целесообразно пересмотреть определенные позиции по овладению детьми жизненно необходимыми основными движениями, техникой выполнения которых дети овладевают на занятиях по физкультуре и используют их в двигательной деятельности. Обучая дошкольников физическим упражнениям, педагог должен уметь подбирать методы и приемы в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнения. Теоретико-методологические основы данной проблемы рассматриваются в трудах классиков отечественной педагогики (П. Лесгафт, В. Гориневский, Е. Аркин), а также в научных исследованиях современных ученых (Е. Вильчковский, А. Кенеман, Д. Хухлаева, Т. Осокина, М. Ефименко). В их работах выделены этапы выполнения физических упражнений. В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется взаимосвязь обучения и воспитания, т.к. формирование двигательных навыков обуславливает изменение форм и функций организма. Благодаря этому, укрепляется здоровье детей, улучшается строение тела и воспитываются

необходимые физические качества (ловкость, скорость, сила и т.д.), одновременно осуществляется нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание. Физическое воспитание является совместной деятельностью педагога и детей, направленной на овладение дошкольниками системой знаний, двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, воспитание положительных нравственных и волевых черт характера [11].

В настоящее время в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одним из важнейших целевых ориентиров дошкольного образования является решение задач по развитию двигательной моторики детей дошкольного возраста, благоприятно сказывающейся на их развитии, снятии психического напряжения. Развитие двигательной моторики является важнейшим условием психического и физического развития на протяжении всего дошкольного возраста. Психомоторика обуславливает самые разные проявления человеческой активности: языка (сокращение мышц гортани и полости рта), письма, эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения), локомоции (ходьба, бег), восприятие различных параметров движений. Психомоторика определяется различными психическими состояниями человека, его типологическими особенностями: экстраверсия-интроверсия, свойствами нервной системы и т.п. Изучение развития психомоторных способностей детей дошкольного возраста является актуальной проблемой, с практической точки зрения.

В целом, проблемам психомоторики посвящено значительное количество монографий и учебно-методической литературы. Такими авторами, как Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, Н.А. Берштейн, А.Р. Лурия, Е.А. Смирнова проводились исследования по изучению особенностей развития двигательной моторики у детей. В работах М.М. Кольцовой, Н.М. Щеловановой, Е.И. Исениной раскрыта связь двигательной моторики и речевой функции. Е.А. Аркиными, Н.А. Берштейном, А. Валлоном

проведены исследования, связанные с психомоторным развитием детей. Исследования А.В. Запорожца, Л.С. Выготского, М.М. Кольцовой показывают, что психика и моторика детей дошкольного возраста находятся в неразрывной связи. Т. Бауэром, А.В. Запорожцем, Е.М. Мастюковой доказано, что темп психомоторного развития детей дошкольного возраста может варьироваться, однако во всех случаях сохраняется определенная последовательность в развитии двигательных и психических функций.

Следует отметить, что специфика развивающего влияния хореографического искусства на личность недостаточно изучена. В частности, недостаточно изученными являются вопросы развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на занятиях по хореографии. Теоретики хореографической педагогики Г.А. Березова, Л.И. Богаткова, А.С. Фомин и др. считают, что приобщение детей к танцевальному искусству важно для их духовного обогащения, творческого развития и формирования необходимых нравственных и физических качеств. Особенно актуальна эта проблема на этапе дошкольного образования, как основы социокультурного становления личности. В дошкольном возрасте создаются предпосылки для привлечения детей к занятиям хореографией с целью их всестороннего и гармоничного развития. Содержание и структура хореографической деятельности соответствуют возрастным особенностям развития дошкольников, ведущей игровой деятельности детей и исторической логике развития хореографического искусства [6, с. 13].

Использование различных видов музыкальной деятельности, и в частности музыкально-ритмических движений, в повседневной жизни дошкольников способствует развитию музыкальных и познавательных способностей, активизирует мышление, внимание, развивает воображение, фантазию, воспитывает активность, дисциплину, улучшает моторику и общее состояние организма, а также координацию действий человека, направленную на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук или ног.

Исходя из всего изложенного выше, можно обозначить следующие сложившиеся **противоречия**:

– между социальными потребностями общества в необходимости развития личности ребенка и недостаточным вниманием к созданию условий для развития двигательной моторики детей дошкольного возраста;

– между теоретической разработанностью проблемы развития двигательно-моторных способностей и недостатком теоретических работ по проблеме их развития на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста;

– между наличием высокого потенциала к развитию двигательной моторики у детей в дошкольном возрасте и недостатком методического обеспечения по проблеме ее развития в практике работы дошкольных образовательных учреждений.

Указанные противоречия определяют **актуальность** и **проблему** исследования: поиск и теоретическое обоснование способов развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях, а также позволяют сформулировать тему магистерской диссертации: **«Развитие двигательной моторики у детей дошкольного возраста на занятиях хореографии в клубе по месту жительства»**.

Цель исследования – теоретически обосновать и опытным путём проверить комплекс методов и приемов, обеспечивающих развитие двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства.

Объект исследования – процесс развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства.

Предметом исследования является комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов, обеспечивающих развитие двигательной моторики у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: развитие двигательной моторики у детей дошкольного возраста будет более эффективным, если:

- в процессе обучения учитывать возрастные, психологические и психомоторные особенности детей дошкольного возраста;
- использовать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации;
- разработать программу хореографических занятий для развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой были определены **задачи** исследования:

1) изучить литературу по проблеме исследования, дать определение понятиям «психомоторика», «двигательная моторика», «психомоторные способности», «двигательные способности», охарактеризовать их содержание;

2) охарактеризовать возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста;

3) выявить комплекс методов и приемов, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации.

4) провести опытно-поисковую работу на хореографических занятиях в клубе по месту жительства, обобщить полученные результаты, сделать выводы.

В ходе исследования использовались следующие **методы**:

- теоретические – изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы; сравнение; обобщение;

- эмпирические – наблюдение, беседа, опытная работа, обобщение передового педагогического опыта, методы статистической обработки полученных данных.

Методологическая основа исследования:

- основные положения культурно-исторической психологии о развитии высших психических функций ребенка и развитии способностей (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, В. Н. Дружинин и др.);
- основные положения возрастной психологии о развитии детей дошкольного возраста (А. В. Запорожец, Г. М. Бреслав, С. А. Козлов и др.);
- основные положения теории и методики обучения хореографическому искусству (И.И. Бадаева, И.А. Степаник, И.Г. Соснина, Е.Б. Юнусова);
- основные положения методологии о проведении научно-педагогического исследования (В.И. Загвязинский, А.М. Новиков, М.Н. Скаткин и др.).

Исследование проводилось с 2019-2020 г.г. и включало **три этапа**.

На первом этапе изучалась и анализировалась литература по теме исследования; обобщался педагогический опыт по изучаемой проблеме; определялись проблема, цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

На втором этапе уточнялась гипотеза исследования, определялось содержание и критерии оценивания опытной работы, осуществлялось накопление и обработка полученной информации.

На третьем этапе проводился анализ, обобщение и систематизация полученных данных, их интерпретация и оформление, формулировались выводы диссертационного исследования.

Базой исследования явился клуб по месту жительства «Родник» в г. Екатеринбурге в 2019-2020 учебном году. В опытной работе приняли участие 20 учащихся дошкольного возраста.

Научная новизна исследования заключается в изучении проблемы развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства.

Теоретическая значимость состоит:

- в уточнении понятия «двигательная моторика» применительно к

детям дошкольного возраста, под которой понимается интегрированная способность человека, направленная на развитие психически обусловленных умственных и моторных действий, связанных с выполнением определенной последовательности движений на хореографических занятиях;

- в разработке комплекса общепедагогических и специфических хореографических методов обучения для хореографических занятий с детьми дошкольного возраста в клубе по месту жительства: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации.

Практическая значимость состоит:

- в разработке программы хореографических занятий для развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста в клубе по месту жительства;

- в формировании критериев и условных уровней оценивания двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства.

На защиту выносятся следующие положения:

- понятие «двигательная моторика» применительно к детям дошкольного возраста понимается как интегрированная способность человека, направленная на развитие психически обусловленных умственных и моторных действий, связанных с выполнением определенной последовательности движений на хореографических занятиях;

- комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации.

Структура работы. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

1.1. Понятие и содержание двигательной моторики

В моторной организации человека, в его поступках, действиях, деятельности, речи отражается его характеристика и как индивида, и как личности, и как субъекта деятельности при всей его неповторимой индивидуальности. Психомоторное действие представляет собой совокупность и последовательность умственных и моторных действий в телесном пространстве человека, направленных на решение познавательной задачи. В то же время для изучения предмета исследования используется представление о строении психомоторного действия как форме активности субъекта познания, состоящей из активизации мышечных групп через динамические изменения поз тела в пространстве и времени, благодаря чему обеспечивается взаимосвязь макро- и микродвижений данного действия в процессе восприятия и умственной переработки информации, указывает Е.А. Погребная [48].

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения двигательных способностей, развития двигательной моторики человека посвящен ряд работ. Однако, на сегодняшний день нет единой четкой системы в определении указанных понятий.

В научный оборот понятие «психомоторика» введено И.М. Сеченовым, на что указывает в своих работах Е.П. Ильин. По мнению И.М. Сеченова, каждый рефлекторный и психический акт заканчивается движением или идеомоторным актом, а психомоторика связана с таким психическим явлением, как мотив. Это свидетельствует о том, что сначала появляется мысль о необходимости движения и только потом – само движение [57].

Отечественный психолог К.К. Платонов писал о том, что психомоторика является объективизацией всех форм психического отражения в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах [52].

В.П. Озеров под психомоторикой человека понимает сложную функциональную систему, которая состоит из сенсорной, моторной и когнитивно-мыслительной подсистем управления сложной двигательной деятельностью [49]. Подобное определение ставит под сомнение Е.П. Ильин, считающий, что представление о психомоторике как о когнитивно-умственной деятельности приводит к потере специфики понятия и позволяет рассматривать психомоторику как общую способность человека [25].

Учитывая то, что любая двигательная деятельность человека связана с психическими процессами, следует считать, что понятие «психомоторика» должно отображать особую специфическую деятельность человека, которая в основном зависит от функциональных особенностей высшей и периферической нервной деятельности, сенсорного (афферентного) и двигательного (эфферентного) отделов, а также других психических процессов [24].

По мнению Е.П. Ильина, различий между терминами «физические качества», «двигательные качества», «психомоторные качества», «психофизические качества» нет, т.к. они описывают одно и то же явление с разных точек зрения. Психомоторные качества рассматривают как интегральную характеристику двигательных возможностей человека, которая обусловлена его анатомо-морфологическими, физиологическими и психологическими особенностями [25].

Психомоторика – это двигательная деятельность человека, которая управляется его психической сферой и зависит от развития высшей и периферической нервной деятельности.

Психомоторные способности часто идентифицируют как двигательные способности. Двигательные способности – это индивидуальные, генетически

обусловленные в развитии качественные стороны моторики, которые определяют успех в трудовой, физкультурной и спортивной деятельности человека. Тогда спортивные способности – это индивидуальные, генетически обусловленные в развитии качественные стороны моторики, которые определяют успех в спортивной деятельности (или каком-либо виде спорта) человека. Принимая во внимание выше приведенные аргументы и трактовки понятий «двигательные способности», «спортивные способности» мы вправе сделать следующее определение понятия «психомоторные способности» [18].

Психомоторные способности – это индивидуальные, генетически обусловленные в развитии качественные стороны моторики, которые определяются в процессе развития психической сферы человека. Под координационными способностями понимают генетически обусловленный в развитии комплекс двигательных качеств, позволяющий успешно управлять и регулировать двигательную деятельность человека, как отмечает Н.А. Минаева [46]. Хотя проявления многих координационных способностей обусловлено развитием психомоторики (существуют схожие виды, например, ритм движений), однако, психомоторные и координационные способности различны по функциональным механизмам управления. Отметим, что психомоторные способности и координационные способности не тождественны друг другу.

Структура психомоторных способностей по В.П. Озерову включает ряд сенсорных, моторных и когнитивно-интеллектуальных способностей, а именно [49]:

- эффективный самоконтроль и саморегуляция двигательной деятельности;
- тонкая дифференцирующая (разрешающая) чувствительность и корректировки движений по основным параметрам управления (время, пространство, усилия, темп, ритм);
- выразительное запоминание и воспроизведение движений по

основным параметрам управления;

- высокая реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;

- уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;

- психомоторная надежность и работоспособность.

Е.П. Ильин по аналогии с классификацией двигательных способностей выделяет [25]:

- силовые способности; способность к быстройдействию;

- выносливость;

- подвижность в суставах;

- способность к координации и скоординированность движений.

Нам представляется возможным классифицировать психомоторные способности человека следующим образом:

- 1) выделить общие и специальные психомоторные способности;

- 2) абсолютные и относительные (дифференциальные) психомоторные способности.

К общим психомоторным способностям могут быть отнесены:

- восприятие (ощущение) времени (например, воспроизведение на секундомере коротких (до 2 с), средних (3-5 с) и длинных (6-10 с) отрезков времени);

- восприятие (ощущение) пространства. Данная способность имеет два вида: а) пространственная проприоцептивная чувствительность (с помощью проприоцептивных сигналов из мышц-антагонистов человек регулирует содержание определенной позы); б) точность пространственного отмеривания (определяется удаленность предмета от человека).

Опишем пространственно-временную чувствительность, проявляющуюся в двух видах: а) ощущении скорости движений; б) точности (точность) баллистических движений (например, броски гандбольного мяча), которые обусловлены параметрами: точностью дифференцирования амплитуды движений, точностью дифференцировки приложенных к

предмету труда и точностью определения расстояния до заданной точки (глазомером);

- восприятие (ощущение) силовых параметров движений (например, воспроизведение усилий 50% или 75% на динамометре может характеризовать эти способности);

- пространственно-динамическая чувствительность (например, прыжки в длину с заранее определенной интенсивностью);

- чувство ритма (сложно-координационная двигательная деятельность, выполняемая в определенном темпо-ритме);

- сенсомоторная скоординированность, которая обеспечивает жизненно важные функции человека (некоторые локомоторные акты, процесс обучения, речь, мимику лица и т.п.).

Специальные психомоторные способности характерны для психомоторной специфической деятельности человека (например, деятельности спортсменов в различных видах спорта или человека в различной профессиональной деятельности). У спортсменов психомоторные способности отличаются от представителей скоростно-силовых, координационно сложных видов спорта или видов спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости. Для различных видов труда и рабочих движений значимость психомоторных способностей разная [34].

Сущность выделения абсолютных и относительных (дифференциальных) психомоторных способностей заключается в следующем: результаты психомоторного теста могут характеризовать индивидуальное развитие какой-либо психомоторной способности (это абсолютные показатели развития психомоторных способностей). С другой стороны, определяя порог индивидуальной чувствительности в определенном диапазоне (силовых или пространственных характеристик движений) можно говорить о дифференциальных показателях развития конкретной психомоторной способности (это относительные показатели развития психомоторной способности).

Специалисты выделяют следующие основные двигательные характеристики психомоторики человека: время реакции и скорость движений (скорость), силу, выносливость, ловкость или координационные способности человека и гибкость. Охарактеризуем подробнее.

Время реакции – максимально быстрый ответ известным движением на сигнал. Скорость – характеризуется минимальным временем выполнения двигательных актов. Сила – физическое качество организма, которое зависит от объема и качества мышечной массы. Выносливость – определяется продолжительностью работы на определенном уровне интенсивности. Ловкость – способность быстро овладевать сложно координационными двигательными действиями, точно выполнять их в соответствии с требованиями техники и ситуации. Чувство ритма – способность точно воспроизводить и направлено управлять скоростно-силовыми и пространственно-временными параметрами движений. Равновесие – способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях, при наличии опоры или без нее [40].

Понятие «Двигательная моторика» рассматривается как интегрированная способность человека, направленная на развитие психически обусловленных умственных и моторных действий, связанных с выполнением определенной последовательности движений, на определение формы, содержания и способов решения познавательных задач. При этом внутренними факторами регуляции двигательной моторики выступают речь, чувства, образы, а внешними – пространство, темп и ритм деятельности. Это дает возможность исследовать психомоторное действие как единство, предполагающее согласованность умственного (мысли, эмоциональные состояния, образы) и моторного (макро- и микродвижения) компонентов познавательной деятельности, которые разворачиваются в пространстве и времени. Двигательная (физическая) моторика – это любые телесные движения, которые происходят благодаря работе скелетных мышц и

приводят к увеличению энергозатрат по сравнению с основным обменом [48].

Различают обыкновенную и специально организованную двигательную моторику. По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения здоровья), к обычной двигательной моторике относятся все виды движений, связанные с естественными потребностями человека (сон, гигиена, еда, усилия, направленные на ее приготовление и т.д.), а также учебная и производственная деятельность. Специально организованная мышечная деятельность (физкультурная активность) предусматривает различные формы занятий физическими упражнениями (Т.Ю. Круцевич, В. Безверхняя) [33]. Ограничение двигательной активности приводит к гипокинезии. Она может быть обусловлена особенностями профессиональной деятельности, состоянием здоровья, а также другими факторами. Гипокинезия часто сопровождается гиподинамией, то есть уменьшением мышечных усилий, предпринимаемых для удержания позы при перемещении тела в пространстве, выполнения физической работы.

В целом под двигательной моторикой принято понимать двигательную активность организма или отдельных органов. Моторика представляет собой последовательность движений, необходимых в своей совокупности для выполнения определенных действий.

Следует отметить, что обучение ребенка движениям осуществляется в соответствии в ходе формирования двигательных умений и навыков, которые условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о двигательном действии – к умению выполнить его, а затем от умения – к навыку. Нервная система играет важную роль в формировании двигательных навыков. Исследования Б.А. Ашмарина доказали, что некоторые действия ребенка четко запрограммированы и осуществляются как автоматическая последовательность, другие действия – вариативные и видоизменяются в процессе их реализации [2].

В исполнении каждого физического упражнения можно выделить три функциональных компонента: ориентировочный, собственно исполнительный и контрольный. Они тесно взаимосвязаны, а в процессе выполнения двигательных упражнений одновременно проявляются. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от соблюдения объективной последовательности выполнения двигательной деятельности в соответствии с компонентами функциональных систем в целом.

Знание закономерностей этого процесса обеспечит наиболее рациональный смысл каждого этапа обучения двигательного действия, поможет воспитателю осуществлять дифференцированный подход, грамотно планировать систему занятий, учитывать условия, в которых происходит обучение. Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающееся на предварительно полученные знания по выполнению упражнения, которое изучается, и личный двигательный опыт ребенка.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательное действие при концентрации внимания ребенка на каждой еще не усвояемой детали двигательного действия. Управление движениями, которые составляют целостное двигательное действие происходит не автоматизировано. Способ выполнения двигательного задания нестабилен, прослеживается относительная изменчивость техники упражнений, а иногда ее нарушение. Двигательная деятельность осуществляется неэкономно, при значительной степени утомляемости, наблюдается отсутствие слитности техники выполнения упражнения, двигательное действие выполняется в замедленном темпе [6].

Двигательные умения и двигательные навыки – это последовательная закономерность на пути формирования двигательного действия. Многократное систематическое выполнение изучаемого упражнения приводит к тому, что умение постепенно переходит в навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательного действия ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное физическое упражнение, учится практически применять свои двигательные способности в различных вариантах и комбинациях. Двигательный навык – это способность выполнять действие автоматизировано, которое позволяет акцентировать внимание на условиях и результатах движения. При этом автоматизм некоторых компонентов действия не исключает ведущей роли сознания во время выполнения упражнения. При формировании двигательных навыков автоматизируется не контроль за движением, а процесс выполнения некоторых элементов его структуры. Поэтому сознательное и автоматизированное в двигательных навыках проявляется в диалектическом единстве. Двигательный навык имеет высокую устойчивость, улучшается точность выполнения упражнения, совершенствуется его ритм, повышается роль двигательного анализатора, то есть мягкое мышечное чувство играет главную роль в контроле за движением. С физиологической точки зрения, каждый навык имеет сложную систему условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами [11].

Формирование двигательных навыков проходит три последовательные стадии: I стадия – иррадиация; II стадия – специализация; III стадия – стабилизация условно-рефлекторного акта.

Стадия иррадиации – кратковременная, направленная на создание начального умения. Для нее характерен иррадиационный процесс возбуждения и недостаточность внутреннего торможения во время ознакомления ребенка с новым упражнением. В процессе ознакомления с упражнением, ребенок чувствует неуверенность, у него появляются лишние движения, неточности их воспроизведения в пространстве и времени, напряжение мышечной системы.

Специализация – более длительная стадия. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность

разучивания упражнения постепенно улучшается. Проходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Это способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, которые ограничивают процессы возбуждения. Однако повышается роль второй сигнальной системы. На этой стадии ребенок лучше понимает задачи и свои собственные действия [14].

Образование двигательных навыков происходит волнообразно. Ребенок может легко и свободно выполнять упражнение, а через некоторое время выполняет его, как впервые. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений, в коре головного мозга образуется система временных связей – динамический стереотип.

Стабилизация условно-рефлекторного акта – это собственно формирование навыка, уточнение динамического стереотипа. Движения ребенка становятся экономными, свободными, точными. Он осознает двигательное задание, творчески выполняет двигательные действия в игровой и жизненной ситуации: варьирует упражнениями, переносит их в новые ситуации. Сформированные навыки могут служить предпосылкой для усвоения нового, более сложного упражнения. Такой процесс определяется как положительное взаимодействие одного упражнения на другое.

Таким образом, в параграфе рассмотрены следующие понятия. «Психомоторика» как двигательная деятельность человека, управляемая его психической сферой и зависящая от развития высшей и периферической нервной деятельности. «Психомоторные способности» описываются как индивидуальные, генетически обусловленные развитием качественные стороны моторики, определяемые психической сферой человека. Понятие «двигательные умения и навыки» рассматриваются как способность выполнять двигательные действия при концентрации внимания на каждой детали при его выполнении, включающем время реакции и скорость движений (скорость), силу, выносливость, ловкость или координационные способности человека и гибкость. Понятие «двигательная моторика»

применительно к детям дошкольного возраста, рассматривается как интегрированная способность человека, направленная на развитие психически обусловленных умственных и моторных действий, связанных с выполнением определенной последовательности движений на хореографических занятиях.

1.2. Возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является одним из важных этапов развития ребенка. Именно на этот период приходится ряд критических периодов развития человека. Этот период можно считать сенситивным по отношению к становлению процессов высшей нервной деятельности ребенка, на что указывает М.М. Боген [9].

Происходит заметное повышение чувствительности анализаторов, их способности дифференцировать различные свойства предметов и явлений объективной действительности: а) повышается острота зрения: на 25-30% у старших дошкольников; б) развивается цветоощущение: дети различают спектральные цвета по их яркости и насыщенности, делают меньше ошибок в определенности основных цветов; в) развивается речевой слух (скорее, чем звуковысотный слух); г) кинестетические ощущения развиваются ускоренно, благодаря ритмичным и подвижным играм, физкультурным упражнениям, рисованию, лепке, ручной работе. Развитие их выражается в увеличении точности и сноровки движений ребенка, скорости выработки различных двигательных навыков [21].

Восприятие дошкольника сначала выступает как побочный продукт деятельности. Постепенно оно выделяется в относительно самостоятельные действия. Характерным признаком первых перцептивных действий ребенка является их развернутость, наличие в них большого количества движений рецепторных аппаратов, осуществляемых рукой или глазом. С возникновением перцептивных задач ребенок прибегает к специальным

приемам детального обследования предмета, восприятие становится все более активным, произвольным, целеустремленным [24].

Именно в дошкольном возрасте начинается формирование собственно мнемических действий. Произвольное запоминание и воспроизведение возникает при определенных условиях. Если взрослые ставят перед ребенком задачи что-то запомнить и воспроизвести, у него появляется намерение – это делать, и он начинает выделять и осознавать мнемическую цель. Необходимым условием ее осознания является определенная мотивация мнемических действий: запомнить что-то нужное для достижения результата, в котором ребенок заинтересован. Развитие произвольной памяти начинается с развития произвольного воспроизведения.

Обогащается и развивается репродуктивное воображение ребенка, особенно этому способствует чтение сказок, рассказов, стихов. Развивается творческое воображение детей. Воображение детей младшего и среднего дошкольного возраста постоянно поддерживается их внешними действиями. Важной чертой воображения является предоставление стихийным явлениям природы и вещам человеческих качеств. Характерными особенностями произведений детской фантазии является их конкретность, наглядность, яркость и эмоциональность. В дошкольном возрасте формируется произвольное воображение, этот процесс связан со способностью ребенка строить и воплощать замысел в разных видах своей деятельности (А.В. Кенеман) [26].

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. Возникают новые его формы. Мышление становится образно-языковым, то есть опирающимся на образы представления с помощью слов. Появление новых форм мышления свидетельствует о том, что оно приобретает определенную самостоятельность. Возрастает роль речи в его функционировании. С помощью речи дети начинают мысленно оперировать объектами. Появляются первые соображения. Отдельные суждения объединяются и согласуются между собой, делаются умозаключения. Мотивами такой

деятельности является стремление понять явления объективной действительности, выяснить их связи и причины, что проявляется в многочисленных вопросах детей.

У дошкольников быстро обогащается словарный запас (в 7 лет - 3500-4000 слов). В словаре детей, кроме существительных и глаголов, все больше появляется прилагательных, местоимений, числительных, служебных слов. До 5-6 лет дети овладевают фонетическим строением родного языка, учатся правильно артикулировать отдельные звуки и объединять их в звукосочетания. Совершенствуется морфологическая и синтаксическая структура речи (усваиваются новые слова, дети овладевают сложными предложениями, растет количество слов в предложениях). Происходит дифференциация функций речи: выполняя сначала функцию общения, речь ребенка становится средством планирования и регуляции своей деятельности. Развивается новый вид речи – внутренняя. Появление внутренней речи, по мнению О.В. Усовой, является признаком развития словесно логического мышления – начинает складываться произвольное внимание, непроизвольное внимание также развивается, набирая все большую устойчивость и объем [53].

Развитие внимания связано с достижениями в речевом развитии детей. Расширяются возможности взрослых с помощью слова, указывающих жестов, привлекать внимание ребенка к определенным объектам. Растет устойчивость, объем внимания, но дошкольники еще несовершенно управляют своим вниманием, они часто отвлекаются. Формирование у детей способности произвольно концентрироваться в значительной степени зависит от правильной организации взрослыми их деятельности: от четкой постановки задач, определения способов их выполнения, определенных правил поведения тому подобное. Произвольное внимание не только проявляется, но и формируется в игре, трудовой и учебной деятельности дошкольников.

Обратимся к анализу развития двигательной моторики детей дошкольного возраста.

Различные виды двигательных проявлений дошкольников в физическом воспитании и спорте достаточно специфичны. Любые двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, катание на лыжах, бег на коньках, плавание и т.д.) связаны с координационными способностями и хранением устойчивого состояния тела. Это обеспечивает нормальное функционирование всех физиологических систем организма, оптимальную амплитуду движений, рациональное распределение мышечных усилий, что приводит к экономичности энергозатрат и повышению эффективности двигательного действия [5].

Начиная с периода младшего дошкольного возраста начинается этап речевой психомоторики. Становление психомоторных действий происходит в дошкольном возрасте в процессе развития речевой и предметной деятельности. В этой связи речь становится важным психологическим новообразованием, «обслуживая» наглядно-действенное мышление ребенка. Происходит произнесение предметных действий в играх. С формированием осознание собственного «Я» ребенок впервые опирается на собственный опыт, собственную схему тела.

В возрасте 3-5 лет начинается этап интенсивного развития двигательной моторики. Этап характеризуется закладкой фундамента для развития умственных действий в ходе игры и продуктивной трудовой деятельности. Он характеризуется высоким уровнем экспрессивности психических процессов, интенсивной познавательной деятельностью. В то же время происходит расширение границ телесного пространства и совершенствование процесса восприятия с доминирующими свойствами – целостность, структурность, константность [10].

В старшем дошкольном возрасте начинается этап гармонии психомоторики, возраст грации. Главное новообразование этого периода – включение ребенка в систему деятельностей: сюжетно-ролевая игра,

двигательная игра, театрализованная, изобразительная, конструктивная, трудовая, познавательная и другие виды художественной деятельности. Разные виды деятельности способствуют развитию психомоторных способностей ребенка, творческой деятельности и речи. В возрасте «грации» ребенок одинаково активно выполняет макро- и микродвижения, причем целостность психомоторного действия сохраняется в активной деятельности. Благодаря гармонии движений и умственных действий создается положительный образ тела, а телесное пространство насыщается представлениями об окружающем мире, которые ребенок реализует в своих поступках.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц, такие как скорость, сила, ловкость, выносливость. Для детей дошкольного возраста характерны определенные особенности развития этих качеств, а также некоторые другие особенности организации двигательной деятельности. Дети дошкольного возраста очень возбудимы, однако их работоспособность находится на низком уровне. Для них характерна быстрая утомляемость. Поэтому при организации занятий следует избегать длинных монотонных объяснений, длительных и монотонных задач.

Недостаточно развито у детей дошкольного возраста и чувство времени. Так, 30-секундный интервал точно воспроизводят лишь 22 % детей 6 лет. В 2-3 года ребенок в связи с плохим развитием речевой регуляции движений не может точно выполнять движения в ответ на устные команды. Эта способность формируется позже – до 4-5 лет. Способность к экстраполяции у ребенка 3-4 лет практически отсутствует, начиная появляться в 5-6 лет. Таким детям сложно точно остановить бег указанного предмета, поймать мяч в дальней точке траектории движения и др. [51]

До 6-7 лет дети не способны осуществлять тонкие точные движения в максимально короткое время. Пространственная, а за ней и временная точность движений развивается позже. Особенно важно точное дозирование

нагрузок, поскольку у детей этого возраста недостаточно развито чувство усталости. Они плохо оценивают изменения во внутренней среде организма и недостаточно адекватно описывают эти изменения. Все эти особенности следует учитывать при организации занятий [11].

В связи с медленным ростом лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов в дошкольном возрасте основные показатели скорости, такие как скорость отдельных движений, темп движений, находятся на невысоком уровне. Так, показатель теппинг-теста в 5-6 лет - 47, в 7-8 лет - 53 (взрослые - 70). Достаточно низкой является и скорость бега - 4 м / с в 5-6 лет.

Следует отметить, что длительность выполнения скоростных упражнений для детей дошкольного возраста не должно превышать 2 с. Сила мышц в дошкольном возрасте растет умеренно. Ее развитие связано с увеличением толщины мышечных волокон, общим увеличением мышечной массы. В дошкольном возрасте сила мышц туловища превышает силу мышц конечностей. За период с 4 до 7 лет сила возрастает примерно в 1,5 раза. Сила мышц в возрасте 4-5 и 6-7 лет составляет 15-20% от такой взрослого. Например, становая сила возрастает от 18 до 29 кг, сила правой руки - от 7 до 12 кг.

Особенностью у дошкольников является преобладание силы мышц-сгибателей над разгибателями, что приводит к трудностям в содержании полностью выпрямленной позы тела. Отсутствие сильно развитого мышечного корсета в этом возрасте может привести к нарушениям осанки, формы сводов стопы. Показатели взрывной силы в этом возрасте также невелики. Так, высота прыжка в 4 года составляет 14 см, а в 5-6 лет - 25 см (17 лет - 45 см.). Общая выносливость невысока. Дошкольникам не рекомендованы статические усилия, поскольку они сопровождаются неблагоприятными реакциями сердечно-сосудистой системы и длительным периодом восстановления. На протяжении всего дошкольного возраста хорошо развита гибкость [59].

На протяжении всего дошкольного периода дети характеризуются высокой двигательной активностью, которая является предпосылкой нормального развития. Считается, что нормой двигательной активности в 3 года является 9-12, а в 6 лет – уже 15-16 тыс. шагов в день. При этом у 18 % детей наблюдается мышечная гипотония, сниженная двигательная активность, они не готовы к обучению в школе в 6 лет. Профилактикой таких явлений четко дозированная физическая активность.

В этом возрасте следует применять наглядные методы обучения, широко использовать игры, эстафеты, пытаться развивать деятельность рук и приучать детей к словесным инструкциям.

Следует применять нагрузки умеренной интенсивности (50% от макс.). Для циклической работы продолжительностью 15 мин. нагрузка не должна превышать 20 % МПК, которое в 7 лет составляет 1, 3 л / мин. Для оценки работоспособности детей рекомендуется использовать адаптированный тест PWC 170. При этом продолжительность упражнения для дошкольников составляет 2 мин., высота ступеньки - от 12 до 24 см., а повышение ЧСС не должно превышать 40 уд. / мин.

Значение PWC 170 в 3-4 года составляют 127-149, в 6 лет. - 307 кгм / мин. У детей дошкольного возраста формируют: основные движения: ходьба, бег, лазание, метание, прыжки. Их называют природными тем, что они возникают под влиянием жизненных потребностей. Используют упражнения для развития и укрепления отдельных групп мышц. упражнения с предметами, без предметов, исходное положение, порядковые упражнения: построение, перестроение, разминание, упражнения корректирующего характера, упражнения спортивного характера [19].

У детей младшего школьного возраста формируют сложно координированные движения, используют упражнения в движении, в парах, с предметами, упражнения с точностью движений в пространстве, времени, мелкие движения, перестроения в движении, уступом, технические приемы из видов спорта.

Организм детей в дошкольном возрасте еще характеризуется целым рядом отличий от организма взрослого человека. Однако в течение именно этого периода происходят наиболее значительные в онтогенезе перестройки в организме ребенка, позволяющие детям овладеть целым спектром двигательных навыков, языком, навыками поведения в коллективе. Однако морфологические и функциональные особенности организма требуют особых подходов к применению средств физического воспитания и реабилитации [33].

Таким образом, перечислим анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста:

- большая податливость организма различным воздействиям окружающей среды;
- быстрая усталость;
- небольшая прочность опорно-двигательного аппарата;
- слабо развитая мускулатура, что затрудняет возможность изолировать отдельные движения и точно их регулировать;
- произвольный характер внимания, навыков саморегуляции;
- образное мышление, но формируется умение сопоставлять и сравнивать;
- проявление критического отношения к действиям и поступкам своих товарищей.

В целом дети дошкольного возраста овладевают большим количеством различных движений, но их движения еще недостаточно ловкие и скоординированные.

Движение – это жизнь, ритмика – это красота, а танец – это полет души и фантазии. Танец – это совокупность выразительных согласованных движений, объединенных общим ритмом, выражающих чувства и настроение тех, кто танцует. По своей двигательной природой танец близок к некоторым средствам физической культуры, а по эстетическим параметрам – к духовному. В танце ребенок учится чувствовать свое тело, развивает память,

внимание, активизирует творческое развитие, учит воспринимать музыку, познавать мир. Музыкально-ритмическая деятельность вызывает у детей особое удовольствие, радость и хорошее настроение. Желание выразить себя в движениях является естественной потребностью дошкольников.

Именно с помощью музыки и соответствующих движений, поз, мимики, жестов ребенок может передать свое настроение, чувства, переживания, точно раскрыть целостный музыкально-двигательный образ. Все это помогает развивать танцевальное творчество, которое следует понимать, как способность ребенка создавать новые движения, варианты комбинирования и осложнения уже известных элементов; а также это умение импровизировать в процессе музыкально-двигательной деятельности в соответствии с особенностями музыкального произведения на основе изученных танцевальных и образных движений.

Танцевальная деятельность способствует психическому развитию ребенка: расширению кругозора, активизации познавательных процессов, развития произвольного внимания, памяти (зрительной, слуховой, двигательной), творческого воображения.

На хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста целесообразно применять различные методы обучения, как общепедагогические, так и специфические хореографические методы. Из общепедагогических методов назовем объяснительно-иллюстративный и игровой методы; из специфических хореографических методов: метод упражнений и метод импровизации.

Под «методами обучения» понимают упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучающихся, направленные на эффективное решение учебно-воспитательных задач. Охарактеризуем более подробно.

Объяснительно-иллюстративный метод – это один из наиболее экономных способов передачи знаний. Этот метод чаще всего используется педагогами на занятиях по изучению новой темы, элементов исполнения,

когда у обучающихся отсутствуют знания, необходимые для изучения этого материала. Задача педагога состоит в определении того, как лучше начать изучение нового материала: словесным изложением, организацией наглядного восприятия и др. Решение этих задач зависит от характера и содержания изучаемого, а также от уровня подготовки воспитанников к осуществлению выбранного вида деятельности. Использование метода требует точного и четкого формулирования задач, сути проблемы, вопроса, последовательного раскрытия причинно-следственных связей, аргументации и доказательств, использования сравнения, сопоставления и аналогии, привлечения ярких примеров, безупречной логики изложения.

Здесь также можно рассмотреть метод демонстрации. Метод, в основе которого лежит показ всем воспитанникам различных средств наглядности на занятии и заключается в наглядно-чувственном ознакомлении детей с явлениями, процессами, объектами в их натуральном виде. Метод служит преимущественно для раскрытия динамики изучаемых явлений, но широко используется и для ознакомления с внешним видом предмета. При демонстрации натуральных объектов обычно, начинают с внешнего вида (величина, форма, цвет, части и их соотношение), а затем переходят к отдельным свойствам, которые специально выделяются и подчеркиваются. Демонстрация, к примеру, определенного хореографического элемента также начинается с целостного восприятия. Показ часто сопровождается схематичной зарисовкой рассматриваемых объектов. Условиями эффективности применения демонстрации являются: тщательно продуманные объяснения, обеспечение хорошей видимости демонстрируемых объектов для всех воспитанников, широкое привлечение их к работе по подготовке и проведению демонстрации.

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют методы упражнения хореографии, включающие элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и

чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к правильным движениям.

Игровой метод. Детская игра – это деятельность, направленная на ориентирование в предметной и социальной деятельности, в которой ребенок отражает впечатление от их познания. Игровой метод повышает уровень восприятия преподаваемого материала. Детей привлекает эмоциональность игровых упражнений. Однако образы для обучения должны быть понятны детям, чтобы их можно было воплотить в двигательных действиях. Знакомя детей с образом, имитация которого должно быть, педагог должен обращать внимание на самое главное в данном движении, что соответствует учебной цели. Например, дети, прыгая, как «мячики», должны подпрыгивать на носках; имитируя обезьянку – двигаться по кругу галопом; размахивая руками, как крыльями, четко переводить руки с позиции в позицию и т.д.

С помощью специально подобранных танцевальных движений можно развить в ребенке способность воспринимать, улавливать и быстро включаться в ритм. Содержание занятия важно наполнять образами, тем самым активизируя воображение детей. Хорошо сопровождать слова выразительными движениями и жестами. Слияние игр и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. То, что к игре могло казаться скучными упражнениями для воплощения неясного будущего, прорисованные только в голове у преподавателя, после игры как на занятии, так и вне ее, приобретает совсем другое содержание. Игра становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников. Занимаясь и далее на занятиях хореографии, ребенок будет в большей степени радоваться выступлениями и получать от них больше пользы в виде раскрепощения, приобретения уверенности в себе, так, как и концерт, и соревнования покажутся им в какой-то степени тоже игрой. Физическая нагрузка дозируется количеством повторений игры, время непрерывной игровой деятельности детей и продолжительности пауз для отдыха между ее повторениями. При этом следует учитывать, сложность

дифференцированного подхода к дозированию нагрузки на организм ребенка и четкость направленности его в процессе подвижной игры на хореографических занятиях.

Метод упражнений направлен на овладение так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют методы упражнения на хореографических занятиях, включающие элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к правильным движениям.

Метод импровизации. Импровизация в танце – это рождение во время выполнения игры музыкального ритма средствами пластики, мимики и эмоциональной окраски. Импровизацию можно рассматривать как метод обучения танцу, развития лексики при постановке хореографической композиции, воображения, ритмо пластической свободы, как инновационный подход в современной хореографии. Структурная танцевальная импровизация предполагает определенное построение, запланированное к началу упражнений, а, собственно, их выполнение – наполнение движениями, импровизированное. На первых уроках предлагается начать с имитационных упражнений. Овладев приемами имитации, воспитанники могут создавать интересные импровизационные выступления, способные конкурировать по красоте и оригинальности, гармоничностью сочетания с музыкой с поставленной заранее хореографией.

В контексте метода подготовки детей средством импровизации, специалисты предлагают применить такие тренировочно-подготовительные упражнения.

1. Унисон в паре, унисон в группе – простейшая форма. Эти упражнения можно предложить уже на первом уроке. Цель – адаптироваться к самому процессу импровизирования, преодолеть психологическую скованность и приобрести первые навыки ведения и следования. Изменение

ведущего происходит по указанию преподавателя.

2. Зеркальное отображение движения в паре. Его варианты – простое зеркало, зеркало с продвижением, зеркало с изменением уровня, зеркало в партере. Варианты упражнения с ограниченным выбором действий для исполнителей являются более сложными, поэтому начинать следует именно с простого зеркала. После приобретения навыков ведения и следования в необходимом синхронном движении, можно применить: зеркало с вариациями движения, зеркало с изменением роли. Изменение роли происходит сначала по указанию преподавателя, а затем произвольно, по желанию исполнителей.

3. Цепочка. Сложность этого упражнения заключается в том, что ведомые могут имитировать движение ведущего с отставанием на определенный музыкальный интервал, создавая полифоническое движение. Упражнение может осложняться изменением роли и уменьшением музыкального интервала между движением ведущего и ведомых.

Выводы по первой главе:

1. Изучена литература по проблеме исследования, дано определение понятиям «психомоторика», «двигательная моторика», «психомоторные способности», «двигательные способности», охарактеризовано их содержание. Под психомоторикой понимается двигательная деятельность человека, определяемая развитием высшей нервной деятельности.

Двигательная моторика рассматривается как двигательная активность организма, как последовательность движений, необходимых для выполнения определенных действий. Применительно к детям дошкольного возраста двигательная моторика понимается как интегрированная способность человека, направленная на развитие психически обусловленных умственных и моторных действий, связанных с выполнением определенной последовательности движений на хореографических занятиях

Понятие «психомоторные способности» рассматривается как индивидуальные, генетически обусловленные в развитии качественные стороны моторики, определяемые психической сферой человека. Психомоторные способности идентифицируются как двигательные способности. Двигательные способности описываются как индивидуальные, генетически обусловленные в развитии качественные стороны моторики, определяющие успех в трудовой, физкультурной и спортивной деятельности человека.

Психомоторные способности классифицируют следующим образом:

- 1) общие и специальные;
- 2) абсолютные и относительные (дифференциальные) психомоторные способности.

2. Охарактеризованы возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста, особенности развития их двигательной моторики. В данном возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов, активно развивается психомоторика. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц, такие как скорость, сила, ловкость, выносливость.

3. Выявлен комплекс методов и приемов, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях, а именно, общепедагогические методы: объяснительно-иллюстративный и игровой методы; специфические хореографические методы метод упражнений и метод импровизации.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПЫТНО-ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

2.1. Цели, задачи, содержание опытно-поисковой работы

Опытно-поисковая работа проводилась на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста в клубе по месту жительства «Родник» города Екатеринбурга (2019-2020 учебный год). В опытной работе приняли участие 20 дошкольников возраста 5-6 лет. Для проведения опытной работы сформулирована цель и задачи.

Цель опытной работы: проверить на практике комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, обеспечивающих развитие двигательной моторики на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста.

В соответствии с целью были определены **задачи**:

- 1) сформировать критерии оценивания уровней развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста;
- 2) охарактеризовать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста;
- 3) разработать программу хореографических занятий для развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста в клубе по месту жительства;
- 4) провести опытно-поисковую работу в клубе по месту жительства, обобщить полученные результаты, сделать выводы.

Охарактеризуем более подробно.

Первая задача: сформировать критерии оценивания уровней развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста.

Нами сформированы следующие критерии и показатели: 1) ходьба; 2) бег; 3) прыжок в длину.

Критерий – ходьба; его показатели: правильная осанка; прямые, зафиксированные руки, раскрытые в сторону, без каких-либо движений; шаги на полупальцах энергичные и ритмичные; ноги прямые в коленных суставах; умение придерживаться заданного направления при ходьбе.

Критерий – бег: его показатели: прямая спина, голова - прямо; руки ладонями крепко стоят на талии, не отрываются; энергичный подъем бедра маховой ноги вперед (под углом 90 градусов к земле); стопа натянута, пальцы направлены в пол; ритмичный и легкий бег.

Критерий – прыжок в длину; его показатели: толчок двумя ногами, выполнение с энергичными взмахами рук (нет заступа стоп на гимнастический коврик).

Вторая задача: охарактеризовать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации.

Объяснительно-иллюстративный метод – чаще всего используется педагогами на занятиях по изучению новой темы, элементов исполнения, когда у обучающихся отсутствуют знания, необходимые для изучения этого материала. Использование метода требует точного и четкого формулирования задач, сути проблемы, вопроса, последовательного раскрытия причинно-следственных связей, аргументации и доказательств, использования сравнения, сопоставления и аналогии, привлечения ярких примеров, безупречной логики изложения.

Игровой метод – повышает уровень восприятия преподаваемого материала. Детей привлекает эмоциональность игровых упражнений. Однако образы для обучения должны быть понятны детям, чтобы их можно было воплотить в двигательных действиях. Знакомя детей с образом, имитация которого должно быть, педагог должен обращать внимание на самое главное в данном движении, что соответствует учебной цели.

Метод упражнений – детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют методы упражнения хореографии, включающие элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к правильным движениям.

Метод импровизации – импровизация в танце – это рождение во время выполнения игры музыкального ритма средствами пластики, мимики и эмоциональной окраски. Импровизацию можно рассматривать как метод обучения танцу, развития лексики при постановке хореографической композиции, воображения, ритмо пластической свободы, как инновационный подход в современной хореографии

Третья задача: разработать программу хореографических занятий для развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста в клубе по месту жительства

Мы оценивали развитие двигательной моторики у детей старшего дошкольного возраста по указанным критериям (ходьба, бег, прыжки в длину с места) и выполнению тестов. Каждый из указанных тестов мы оценивали в баллах; высокий уровень – 3 балла, средний уровень - 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Определение уровня развития ходьбы у детей старшего дошкольного возраста мы проводили на дистанции 7 м. Старт с одной стороны танцевального зала, финиш с другой, для ориентации на финише находился ориентир в виде гимнастического коврика. Каждый ребенок выполнял

ходьбу в среднем темпе дважды. Ребенок начинал ходьбу с исходного положения: прямые руки в сторону, локти вытянуты, спина подтянута, живот в себя, ноги на высоких полупальцах. На финише нужно сойти с исходного положения.

Качественные показатели ходьбы:

- правильная осанка;
- прямые, зафиксированные руки, раскрытые в сторону, без каких-либо движений;
- шаги на полупальцах энергичные и ритмичные;
- ноги прямые в коленных суставах;
- умение придерживаться заданного направления при ходьбе.

Исследование по бегу дошкольников с максимальной точностью исполнения проводили в танцевальном зале, на дистанции 7 м. Старт с одной стороны танцевального зала, финиш с другой, для ориентации на финише находился ориентир в виде гимнастического коврика. По команде «5-6-7-8» ребенок начинает выполнять бег с поднятием коленей вперед, до уровня 90 градусов. Каждый ребенок выполняет задание дважды. После первого выполнения ребенок получает пожелания по корректировке исполнения задания. Мы фиксировали лучший результат ребенка.

Качественные показатели бега:

- прямая спина, голова - прямо;
- руки ладонями крепко стоят на талии, не отрываются;
- энергичный подъем бедра маховой ноги вперед (под углом 90 градусов к земле);
- стопа натянута, пальцы направлены в пол;
- ритмичный и легкий бег.

Прыжок в длину с места. На середине танцевального зала расстелен гимнастический коврик. Ребенок становится у края коврика, не касаясь его носками, выполняет прыжок, максимально отталкиваясь обеими ногами.

После приземления ребенка фиксируется положение его стоп на коврик или на полу. Прыжок выполняли трижды, фиксируя лучший результат.

Качественные показатели прыжка:

- нет заступа стоп на гимнастический коврик,
- толчок двумя ногами;
- выполнение с энергичными взмахами рук.

Для проведения опытно-поисковой работы нами были установлены группы здоровья дошкольников на основе медицинского обследования (приложение 1). Каждая группа здоровья характеризуется следующим образом.

К первой группе здоровья относятся здоровые дети с хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.

Ко второй группе относятся здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, содержания гемоглобина в крови, также у них могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно-сосудистой системы, частые или длительные заболевания из-за пониженной сопротивляемости.

К третьей группе относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети находятся на диспансерном учете у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

К четвертой и пятой группе относятся дети с тяжелыми органическими нарушениями и тяжелыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Анализ групп здоровья у дошкольников показал, что 60 % их них относятся к первой группе здоровья, 40 % дошкольников относятся ко второй группе, т.е. эти дети относительно здоровые и не имеют хронических заболеваний. Применение различных нормативов, упражнений, проб

позволило нам определить состояние тренированности у детей, уровень развития двигательной моторики дошкольников.

При анализе качественных показателей ходьбы было обнаружено, что некоторым детям было сложно держать правильную осанку, соблюдать заданное направление, сохранять руки в одном положении без колебаний. Данные средних показателей ходьбы на дистанции 7 м. представлен в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели ходьбы на дистанции 7 м. на констатирующем этапе
опытно-поисковой работы

№	Уровень показателей ходьбы	КГ (% / Количество детей)	ЭГ (% / Количество детей)
1	Высокий	10 % (1)	-
2	Средний	60 % (5)	70 % (7)
3	Низкий	30 % (4)	30 % (3)

Второй критерий: бег. Исследование по бегу дошкольников с максимальной точностью исполнения проводили в танцевальном зале, на дистанции 7 м. Старт с одной стороны танцевального зала, финиш с другой, для ориентации на финише находился ориентир в виде гимнастического коврика. По команде «5-6-7-8» ребенок начинает выполнять бег с поднятием коленей вперед, до уровня 90 градусов. Каждый ребенок выполняет задание дважды. После первого выполнения ребенок получает пожелания по корректировке исполнения задания. Мы фиксировали лучший результат ребенка.

Качественные показатели бега:

- прямая спина, голова - прямо;
- руки ладонями крепко стоят на талии, не отрываются;

- энергичный подъем бедра маховой ноги вперед (под углом 90 градусов к земле);

- стопа натянута, пальцы направлены в пол;

- ритмичный и легкий бег.

При выполнении заданий у старших дошкольников были обнаружены ряд ошибок во время выполнения упражнения: руки отрывались от талии, а не крепко, неподвижно оставались на месте; ребенок смотрел не прямо, а под ноги; плечи поднимались вверх к ушам; колени были на недостаточной высоте, стопы расслаблены. Средние показатели бега на дистанции 7 м. представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели бега на дистанции 7 м. на констатирующем этапе
опытно-поисковой работы

№	Уровень показателей бега	КГ (% / Количество детей)	ЭГ (% / Количество детей)
1	Высокий	20 % (2)	-
2	Средний	56 % (5)	54 % (6)
3	Низкий	22 % (2)	46 % (5)

Третий критерий: прыжок в длину с места. На середине танцевального зала расстелен гимнастический коврик. Ребенок становится у края коврика, не касаясь его носками, выполняет прыжок, максимально отталкиваясь обеими ногами. После приземления ребенка фиксируется положение его стоп на коврике или на полу. Прыжок выполняли трижды, фиксируя лучший результат.

Качественные показатели прыжка:

- нет заступа стоп на гимнастический коврик,

- толчок двумя ногами;

- выполнение с энергичными взмахами рук.

При выполнении прыжков были выявлены такие погрешности: дети отталкивались одной ногой, выполняли упражнение без энергичных взмахов рук. Средние показатели прыжков в длину с места представлен в таблице 3.

Таблица 3

Средние показатели прыжков в длину с места на констатирующем этапе
опытно-поисковой работы

№	Уровень показателей бега	КГ (% / Количество детей)	ЭГ (% / Количество детей)
1	Высокий	20 % (2)	10 % (1)
2	Средний	40 % (4)	60 % (6)
3	Низкий	40 % (4)	30 % (3)

Итак, констатирующий этап опытно-поисковой работы показал, что дошкольники имеют преимущественно средний уровень двигательной подготовленности и развития двигательной моторики. Меньшая часть детей не справилась с поставленными задачами. Особые сложности у детей возникли во время выполнения бега.

2.2. Описание результатов опытно-поисковой работы по развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства

С целью развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на хореографических занятиях в клубе по месту жительства нами была разработана и апробирована программа «Мир в движении» для хореографического кружка «Каприз». Опытная-поисковая работа с детьми проводилась в клубе по месту жительства «Родник». Клуб по месту жительства представляет собой культурно-образовательное учреждение, организующее досуг граждан, способствующее общекультурному, физическому развитию детей, а также активизации творческих способностей.

На сегодняшний день значительно возросло количество детских хореографических кружков и коллективов разных танцевальных направлений, деятельность которых направлена на комплексное развитие детей при доминировании одного из видов хореографического искусства.

Основной целью, разработанной нами программы, является развитие двигательной моторики детей дошкольного возраста, формирование и развитие хореографических и творческих способностей детей средствами различных видов хореографии, обогащение их эмоционально-эстетического опыта, а также формирование ценностных ориентиров, потребности в творческой самореализации, духовно-эстетическом самосовершенствовании.

Программа кружка предусматривает дополнительные образовательные услуги для детей дошкольного возраста в соответствии с требованиями примерной основной образовательной программы дошкольного образования. Представленный материал дает возможность познакомить детей с несложными, доступными для восприятия и исполнения элементами классического, народно-сценического, историко-бытового танцев; с хореографической терминологией; с сюжетно-тематическими, игровыми, тренинговыми комбинациями и танцевальными этюдами. Такой комплексный подход к содержанию хореографической работы с дошкольниками поможет не только сделать занятия содержательными, разноплановыми, интересными, но и даст возможность определить способности детей для их дальнейшего развития в самостоятельных коллективах определенного направления (эстрадного, современного, народного или классического танца).

В основу программы «Мир в движении» были положены:

- Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.

Цель программы: способствовать индивидуальному становлению личности ребенка посредством освоения ценностей хореографического искусства, развития физической, эмоционально-познавательной, художественно-эстетической, творческой жизнедеятельности ребенка.

Задачи:

- познакомить детей с разными видами танцевального искусства (народного, бального, классического, современного) и доступной терминологией соответствующего хореографического направления;

- формировать навыки выполнения хореографических движений, соответствующих возрастным особенностям и индивидуальным возможностям детей;

- способствовать развитию умения свободно владеть своим телом и пользоваться необходимыми средствами двигательной выразительности (подбирать к движениям соответствующие позы, жесты, мимику);

- учить соотносить движения с характером музыки, развивать чувство ритма (отображение в движении ритмического рисунка мелодии с помощью хлопков или топанья);

- развивать силу и эластичность различных групп мышц, осуществлять профилактику и коррекцию отдельных анатомо-физиологических отклонений;

- развивать умение ориентироваться в пространстве при выполнении различных видов музыкально-ритмических движений, самостоятельное выполнять композиционные элементы (волны, завиток, концентрические круги и т.д.);

- развивать умение эмоционально переживать игровую ситуацию в танце, находить индивидуальную пластику для раскрытия музыкально-двигательного образа, поощрять импровизацию при составлении собственных танцевальных форм, обращать внимание детей на красоту собственных движений;

- привлекать детей к национальному народному творчеству, знакомить с композиционными разновидностями танца;

- воспитывать интерес к танцевальной деятельности, развивать эстетические чувства и художественный вкус, формировать навыки культуры поведения и культуры одежды, воспитывать морально-волевые качества.

Содержание программы рассчитано на год и предусматривает массовое привлечение детей старшего дошкольного возраста к танцевальному искусству и формирование у них начальных хореографических умений и навыков.

Представленный материал дает возможность познакомить детей с несложными, доступными для восприятия и исполнения элементами классического, народно-сценического, бального, исторически-бытового танцев, хореографической терминологией; усвоить сюжетно-тематические, игровые, тренинговые комбинации и этюдные формы. Такой комплексный подход к содержанию хореографической работы с дошкольниками поможет не только сделать занятия содержательными, разноплановыми, интересными, но и даст возможность определить способности детей для их дальнейшего развития в самодеятельных коллективах определенного направления (бального, эстрадного, современного, народного или классического танца).

Материал программы разделен на семь разделов, которые отвечают задачам хореографической работы с детьми дошкольного возраста. Следуя их содержанию, педагоги могут творчески подходить к проведению занятий, руководствуясь общими учебно-воспитательными задачами и составом группы.

Первый раздел – «Сказочная ритмопластика» - имеет целью музыкально-двигательное развитие детей. Его содержание составляют музыкально-ритмические упражнения, ориентированы на развитие эмоционального восприятия музыки и передачу ритмического рисунка. Этот раздел также включает ознакомление детей с коллективно-порядковыми упражнениями и фигурным построением.

Второй раздел – «Веселая гимнастика» - способствует общему физическому развитию детей, подготовке тела к исполнению танцевальных упражнений и профилактике отдельных анатомо-физиологических отклонений. В содержание включены партерные и корректирующие движения, направленные на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц и эластичности связок, подвижности тазобедренных суставов, голени и стопы, чувство равновесия.

Целью третьего, четвертого и пятого разделов – «Волшебные пуанты», «Народные узоры», «На балу» - является формирование навыков выполнения несложных танцевальных движений (бытовые формы движений, элементы классического, народно-сценического, бального, современного и историко-бытового танцев), ознакомление с терминологией, развитие первичных основ культуры сценического движения (уметь ровно держать спину, знать правильное положение рук и ног, передавать образную и ритмическую структуру движения).

Шестой раздел – «Танцевальные фантазии» - предполагает раскрытие творческого потенциала детей, развитие фантазии и чувства художественно-хореографического образа. Основным содержанием заданий на импровизацию составляют темы, близкие детскому воображению, сюжеты и настроения которых связаны с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов и тому подобное.

Седьмой раздел – «Танцевальная игротека» - направлен на усвоение детьми несложных этюдных форм и танцев сюжетного и образного характера, построенных на доступных для восприятия и исполнения танцевальных движениях.

Кроме физической подготовки и эмоциональных впечатлений, дети получают комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания. Воспитываются волевые качества путем преодоления трудностей. Дети

учатся красиво и правильно двигаться, укрепляют здоровье, исправляют осанку.

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут.

Учебно-тематический план занятий и перспективное планирование представлено в приложении 2.

Прогнозируемый результат

Дети должны проявлять познавательную компетентность (знать):

- что такое танец;
- какой должна быть танцевальная форма;
- правила поведения в хореографическом зале;
- названия танцевальных рисунков;
- основные позиции ног и рук;
- названия упражнений классического тренажа.

Дети должны проявлять практическую компетентность (уметь):

- ориентироваться в пространстве, чувствовать музыку;
- чувствовать контрасты звучания музыки;
- переключаться с одного танцевального рисунка в другой;
- выполнять различные виды шага;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять поклон;
- выполнять программные танцевальные элементы, этюды, хороводы.

Дети должны проявлять творческую компетентность:

- проявлять творческие наклонности, успешно их применять как в хореографической музыкальной деятельности, так и в повседневной жизни;
- чувствовать эмоционально-образную связь музыки и хореографии;
- чувствовать характер танца с развитием контрастных образов;
- уметь выражать образы в движениях играх-забавах, играх-драматизациях.

Дети должны проявлять социальную компетентность:

- понимать эстетический эталон и по своему внешнему виду, здорового и эстетически красивого образа жизни;

- относиться к хореографии как к источнику положительных, радостных эмоций, благородных чувств, патриотических переживаний.

Хореографическую работу с детьми дошкольного возраста нужно проводить на основе игровой деятельности. Именно игра вносит в жизнь ребенка радость, яркие впечатления, вызывает эстетические чувства, создает широкие возможности для проявления инициативы, возбуждает активность, развивает творческие способности, воображение, фантазию, учит самостоятельности.

Структура танцевального занятия состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В частности, вступительная часть («разогрев») составляет 5-10% общего времени занятия и имеет целью создать эмоциональный настрой на дальнейшую деятельность, подготовку мышц к более интенсивной нагрузке. Содержание этой части целесообразно строить на сюжетной (игровой) основе и содержит такие бытовые движения и танцевальные элементы: шаг с носка (па марше), шаги на полупальцах, шаги с высоким подниманием бедра, па галопа, подскоки, прыжковые комбинации, элементы народно-сценического и современного танцев, имитационные движения и тому подобное. Желательно, чтобы использование этих упражнений имело образную направленность и было понятным, интересным и доступным для выполнения детям.

Основная часть занятия (80-85%) может варьироваться в зависимости от тематики, цели, меры готовности детей к танцевальной деятельности и быть направлена на развитие отдельных групп мышц, овладение и совершенствование навыков танцевальной деятельности, развитие творчества и музыкальности, разучивание танцевального репертуара и т.д.

Заключительная часть занятия (5-10%) направлена на релаксацию, психорегуляцию организма, а также подведение итогов на основании анализа

танцевальной деятельности детей во время занятия. К содержанию этой части следует подбирать игровые и творческие задания, несложные любимые детьми танцы, упражнения на дыхание и расслабление организма.

Важно отметить, что ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, в связи с этим программный материал подается в игровой форме.

Музыкальные игры, максимально приближены к танцевальным этюдам, что является дополнительным учебным материалом. Так, во время игры дети совершенствуют музыкально-ритмические навыки, прорабатывают задачи для построения, улучшают ощущение динамики и контрастности звучания музыки, развивают эмоциональное восприятие музыки.

Учитывая основные закономерности психического, физического, личностного и музыкально-двигательного развития детей 5-6 лет, можно определить цель и задачи хореографической работы с детьми этого возраста. Занятия по хореографии желательно проводить в сюжетной или игровой форме. Подбирая сюжет, следует учитывать уровень знаний и круг интересов детей. Источниками сюжетных линий для занятий могут быть: детская литература (рассказы, сказки, стихи) окружающий мир (быт, спорт, трудовая деятельность взрослых, объекты и явления природы) игровая деятельность, детский песенный материал, мультфильмы и детские кинофильмы и тому подобное. На этой основе можно проводить различные интересные формы хореографических занятий: занятия-сказка, занятия-экскурсия, занятия-путешествие, занятия-соревнования, занятия-фантазия, занятия-развлечение, занятия-концерт. Такие формы проведения занятий захватывают детей, повышают их активность, стимулируют творческое воображение, обогащают эмоциональных опыт.

Учебный процесс строится на активном взаимодействии педагога с детьми. Учебный материал подается в небольшом объеме, с нарастанием степени сложности. После того, как дети овладеют нужным количеством

движений, педагог направляет их деятельность на применение этих движений для выполнения различных по содержанию задач, этюдов, танцев. Для увеличения ярких впечатлений целесообразно сочетать различные виды деятельности: включать в репертуар разнообразные игры-хороводы, песни-хороводы, сюжетные танцы-игры. Возможно широкое применение в танце разнообразного реквизита (элементов костюмов, искусственных листочков, цветочков и т.д.).

При организации и проведения хореографических занятий следует соблюдать следующие методические требования:

- постановка перед каждым занятием воспитательных, развивающих и оздоровительных задач; соответствие содержания занятия его тематике, целям и задачам;
- повторение предыдущего и подача нового материала с обязательным его закреплением путем многократного вариативного использования;
- изменение видов деятельности, оптимальная дозировка допустимой нагрузки;
- непосредственное участие педагога в исполнении танцевальных движений; использование разнохарактерного, образного музыкального материала, который отвечает задачам определенной части занятия;
- использование разнохарактерного, образного музыкального материала, который отвечает задачам определенной части занятия;
- формирование у детей осознанной мотивации к танцевальной деятельности;
- использование различных методов и приемов, стимулирующих двигательную, умственную, познавательную и творческую активность детей.

При проведении занятий следует учитывать и организационные требования: оборудование специального помещения, оснащенного станками, зеркалами; соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности; педагогически обоснованное размещение

аккомпаниатора, педагога и детей; техническое обеспечение занятия; подбор необходимой наглядности, реквизита и других атрибутов.

Задача руководителя кружка удовлетворить потребность детей в движении и развить данную от природы танцевальную одаренность. На занятиях кружка продолжается закрепление знаний и навыков, которые дети получили на занятиях музыки в дошкольном учреждении. Постепенно вводятся элементы движений классического, народного, бального танца, а также танцевальные комбинации в современных ритмах и на основе современной пластики. Применяются упражнения, которые способствуют укреплению мышц, формированию правильной осанки, общему физическому развитию. Такие, как:

- приседания на полупальцах;

Для выполнения упражнения понадобится станок или любая другая опора (подоконник, спинка стула, стена). Ребенок находится лицом к станку, исходное положение ног – VI позиция, руки – на станке, спина – прямая, голова – смотрит вперед. На счет 1-2-3-4 происходит подъем на высокие полупальцы, колени втянуты в себя, на счет 5-6-7-8 происходит *demi plie* (маленькое приседание), колени сгибаются, в ногах сохраняется положение полупальцы, при приседании пятка поднимается выше, колени вместе, не расходятся в стороны, пальцы ног не отрываются от пола, таз опускается на пятки, спина, голова и руки сохраняют свое положение, на счет 1-2-3-4 возвращаемся на высокие полупальцы, ноги выпрямляются в коленях, на счет 5-6-7-8 пятки опускаются на пол в VI позицию;

- игра «Вешалка»

Упражнение направлено на укрепление мышц и оттачивание положения прямых рук в стороны. Дети находятся на середине зала в шахматном порядке. Исходное положение ног VI позиция, руки прямые в локтях открыты в стороны, зафиксированы в этом положении. Педагог подходит к каждому ученику и прилагая усилие надавливает на руки сверху-вниз в области чуть выше локтя. Задача ребенка удерживать руки на том же

уровне, не понизить его. Пока педагог проверяет всех детей, те кого уже проверили, не снимают положение, а держат его до окончания проверки последнего человека. Затем дети опускаются в пол, на гимнастический коврик. Ноги согнуты под себя, спина прямая, руки прямые в локтях открыты в стороны, зафиксированы. Педагог подходит к каждому ученику и прилагая усилие надавливает на руки снизу-вверх в области подмышечной впадины, стараясь приподнять ребенка над полом. Задача ребенка удерживать крепкие руки на том же уровне, не поднимая вверх. За счет сильных рук ребенок закрепится за педагога, как за «вешалку» и поднимется над полом с прижатыми ногами под себя. Пока педагог проверяет всех детей, те кого уже проверили, не снимают положение, а держат его до окончания проверки последнего человека;

- положение «стульчик»;

Упражнение выполняется на середине зала, в шахматном порядке, лицом к зеркалу. Исходное положение: ноги – в VI позиции, руки – крепко стоят на талии (четыре пальца спереди, пятый палец сзади), спина – прямая, голова – направлена вперед, взгляд на себя в зеркало, работают только ноги, верхняя часть корпуса зафиксирована. На счет 1-2 – правая нога сгибается в коленном суставе вперед, поднимается на высокий полупалец, на счет 3-4 правая нога, согнутая в колене, отрывается от пола и поднимается вверх, при этом стопа вытянута (пальцы ног смотрят в пол), пятка находится под коленом, образуя угол 90 %. При рассмотрении данного положения в профиль должна получиться фигура «стульчика». На счет 5-6 правая нога возвращается на пол, сохраняя высокий полупалец и согнутое колено, на счет 7-8 правая нога опускает пятку в VI позицию, выпрямляет колено. Упражнение продельвается с левой ногой. После усвоения положения «стульчик» на середине зала, следует приступить к выполнению данного упражнения с передвижением по залу от одной точки к другой, добавляя шаг.

- игра «Прыгни выше»;

Игра направлена на развитие толчка, применяемого перед прыжком.

Дополнительный материал: стул (скамейка), зеркало. Напротив зеркала ставится стул, за которым дети выстраиваются в колонну. По одному, встают на стул, видя себя в зеркале. Задача: как можно выше прыгнуть со стула на пол, приземляясь на две ноги, при этом, во время прыжка нужно в зеркале, зафиксировать точку той высоты, на которую был выполнен прыжок (со стула) и после приземления, тут же оттолкнуться двумя ногами вверх, стараясь допрыгнуть до той же точки (зафиксированной в отражении).

Для оценки эффективности проведенной нами работы было организовано и проведено повторное тестирование двигательной моторики детей дошкольного возраста.

Цель контрольного этапа опытно-поисковой работы: проверить эффективность и результативность развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на занятиях хореографии в клубе по месту жительства.

Таким образом, нами была проведена повторная диагностика двигательной подготовленности детей; исследована экспериментального внедрения хореографических занятий в клубе по месту жительства.

Применение различных нормативов, упражнений, проб дали возможность определить состояние тренированности у детей, уровень развития двигательной подготовленности и развития двигательной моторики. Исследование уровня двигательной подготовленности старших дошкольников мы провели повторно, чтобы выявить динамику изменений. Изменения в уровнях двигательной подготовленности у старших дошкольников приведены в таблицах ниже.

Таблица 4

Анализ средних показателей ходьбы на дистанции 7 м на контрольном этапе опытно-поисковой работы

№	Уровень показателей ходьбы	КГ (% , количество детей)	ЭГ (% , количество детей)
1	Высокий	10% (1)	20% (2)

2	Средний	60% (5)	70% (7)
3	Низкий	30% (4)	10% (1)

Качественные показатели ходьбы детей улучшились. Руки были прямые, раскрыты в стороны на протяжении выполнения всего задания, воспитанники не смотрели под ноги, наблюдалась правильная осанка.

Таблица 5

Анализ средних показателей бега на дистанции 7 м на контрольном этапе
опытно-экспериментальной работы

№	Уровень показателей бега	КГ (% , количество детей)	ЭГ (% , количество детей)
1	Высокий	20% (2)	30% (3)
2	Средний	40% (4)	70% (7)
3	Низкий	40% (4)	0% (0)

Качественные показатели бега также показали улучшенные результаты. Ровная спина, руки прижаты к талии, энергичный подъем бедра маховой ноги.

Таблица 6

Анализ средних показателей прыжков в длину с места на контрольном этапе
опытно-экспериментальной работы

№	Имя ребенка	Уровни
Контрольная группа		
1	Сергей Б.	Низкий
2	Анна В.	Средний
3	Максим Г.	Средний
4	Софья Г.	Средний
5	Александра Г.	Высокий
6	Кира Д.	Высокий
7	Анастасия К.	Средний

8	Владислава К.	Низкий
9	Данил К.	Средний
10	Валерия К.	Средний
Экспериментальная группа		Средний
11	Алена Л.	Средний
12	Дарья М.	Высокий
13	Виктор П.	Средний
14	Татьяна Г.	Средний
15	Светлана Р.	Высокий
16	Ирина К.	Средний
17	Мария Р.	Средний
18	Алексей П.	Средний
19	Нина О.	Средний
20	Анна С.	Средний

Итак, благодаря систематическому выполнению упражнений на хореографических занятиях в клубе по месту жительства из таблиц видно, что при повторном диагностировании детей при выполнении таких упражнений как бег, ходьба, прыжок в длину, их двигательная подготовленность значительно улучшилась (показатели двигательной подготовленности стали выше).

На рисунках, представленных ниже, приведены сравнительные диаграммы уровней двигательной подготовленности у старших дошкольников экспериментальной группы до и после проведения эксперимента.

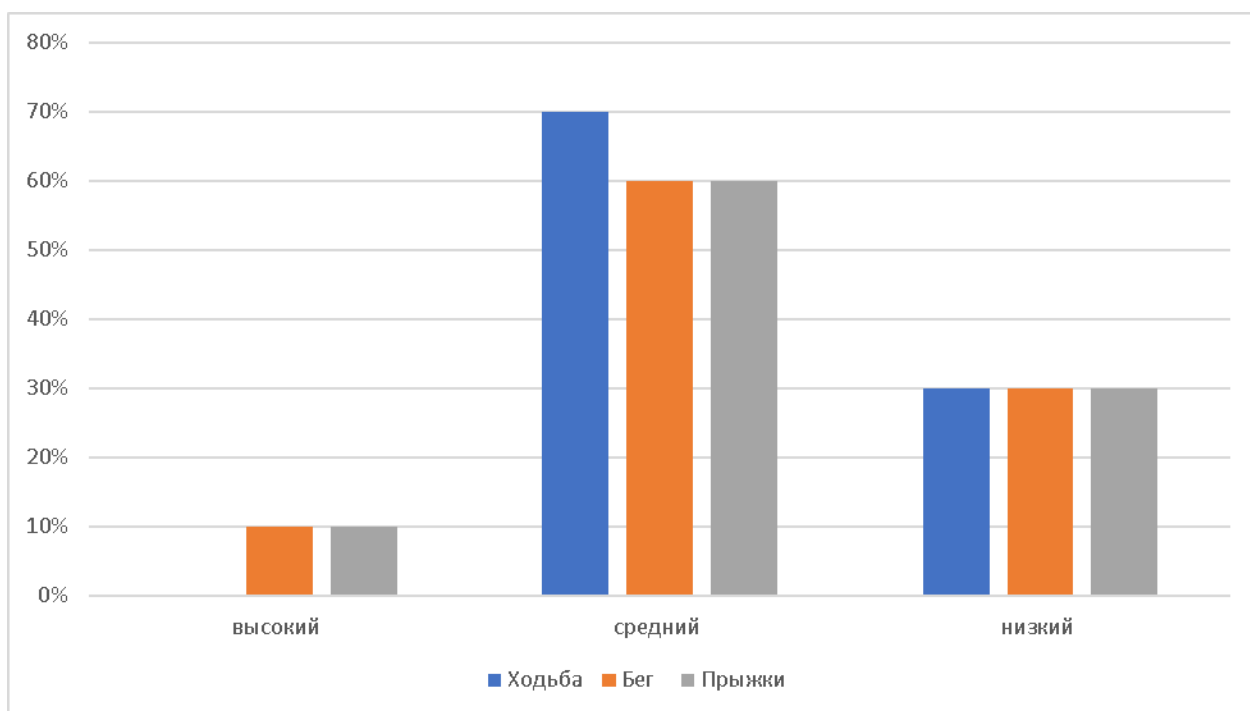


Рис. 1. Уровни двигательной подготовленности старших дошкольников на констатирующем этапе опытно-поисковой работы

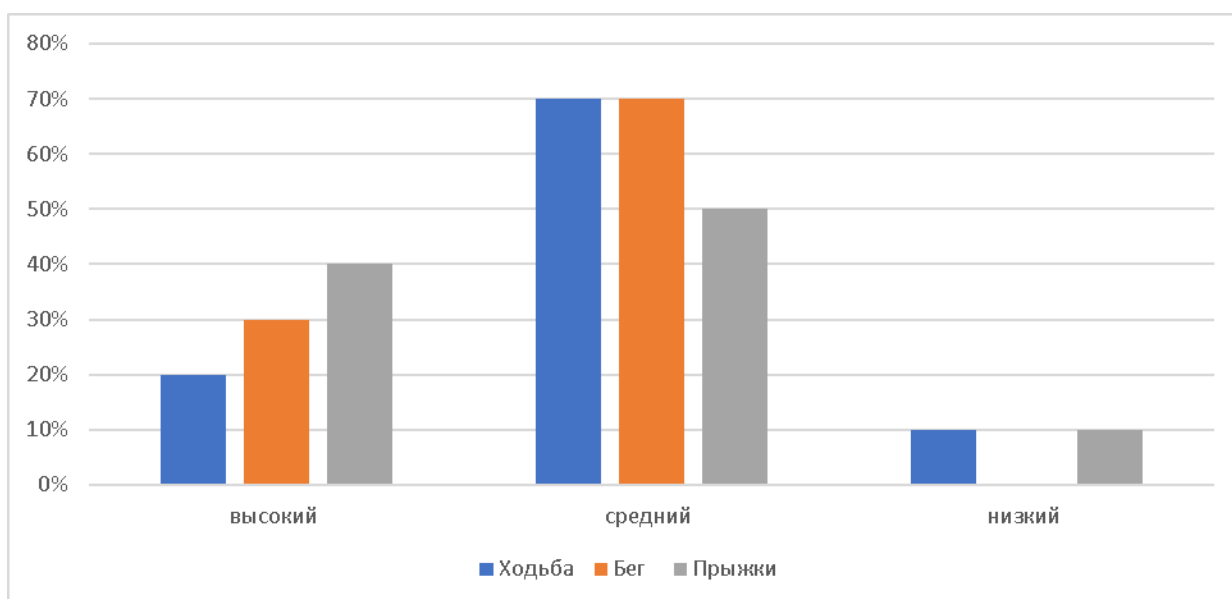


Рис. 2. Уровни двигательной подготовленности старших дошкольников на контрольном этапе опытно-поисковой работы

Итак, из диаграмм видно, что уровень двигательной подготовленности детей ЭГ преимущественно средний, но при систематическом применении объяснительно-иллюстративных, импровизационных методов, игровых

методов на занятиях по хореографии в клубе по месту жительства этот уровень во время проведения опытно-поисковой работы показывает положительную динамику. Так, показатели ходьбы изменились следующим образом:

Высокий - 20%, средний - 70%, низкий - 10%.

Бег - соответственно 30% высокого уровня, 70% - среднего, низкий уровень на итоговом этапе исследования не выявлен.

Прыжки: высокий - 40%, средний - 50%, 10% - низкий.

Таким образом, благодаря таким физическим упражнениям как бег, прыжки, ходьба происходит значительный прогресс в развитии двигательной моторики у дошкольников посредством использования различных методов обучения на занятиях по хореографии. Развивается чувство равновесия, умение вовремя переключаться, умение согласовывать двигательные реакции, точно выполнять двигательные действия по основным характеристиками техники (динамическим, временным, пространственным).

Выводы по второй главе

Во второй главе описывается организация и проведение опытно-поисковой работы, которая проводилась на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста в клубе по месту жительства «Родник» города Екатеринбурга (2019-2020 учебный год). В опытной работе приняли участие 20 дошкольников возраста 5-6 лет. Для проведения опытной работы сформулирована цель и задачи.

Цель опытно-поисковой работы: проверить на практике комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, обеспечивающих развитие двигательной моторики на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста.

В соответствии с целью определены задачи:

1) сформировать критерии оценивания уровней развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста;

2) охарактеризовать комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста;

3) разработать программу хореографических занятий для развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста в клубе по месту жительства;

4) провести опытно-поисковую работу в клубе по месту жительства, обобщить полученные результаты, сделать выводы.

Сформированы критерии и показатели оценивания уровней развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста: ходьба, бег, прыжки.

Критерий – ходьба; показатели: правильная осанка; прямые, зафиксированные руки, раскрытые в сторону, без каких-либо движений; шаги на полупальцах энергичные и ритмичные; ноги прямые в коленных суставах; умение придерживаться заданного направления при ходьбе.

Критерий – бег; показатели: прямая спина, голова - прямо; руки ладонями крепко стоят на талии, не отрываются; энергичный подъем бедра маховой ноги вперед (под углом 90 градусов к земле); стопа натянута, пальцы направлены в пол; ритмичный и легкий бег.

Критерий – прыжок в длину; показатели: нет заступа стоп на гимнастический коврик, толчок двумя ногами, выполнение с энергичными взмахами рук.

Приведен комплекс методов обучения, способствующих развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста: объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений, словесный, импровизационный.

Разработана программа занятий для развития двигательной моторики на хореографических занятиях с детьми дошкольного возраста. Применяются упражнения, которые способствуют укреплению мышц, формированию

правильной осанки, общему физическому развитию. Активно внедрялся игровой метод работы с детьми.

Проведена опытно-поисковая работа в клубе по месту жительства «Родник», обобщены полученные результаты, сделаны выводы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование вносит определенный вклад в разработку проблемы развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста на занятиях хореографией в клубе по месту жительства и позволяет сделать следующие выводы.

Уточнено определение понятий: «психомоторика», «двигательная моторика», «психомоторные способности», «двигательные способности», охарактеризовано их содержание. Под психомоторикой понимается двигательная деятельность человека, определяемая развитием высшей нервной деятельности. Двигательная моторика рассматривается как двигательная активность организма, как последовательность движений, необходимых для выполнения определенных действий.

Охарактеризованы возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста, особенности развития их двигательной моторики. В данном возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов, активно развивается психомоторика. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц, такие как скорость, сила, ловкость, выносливость.

Описано проведение опытно-поисковой работы, проведенной в 2019-2020 учебном году с дошкольниками на хореографических занятиях в клубе по месту жительства. Сформированы критерии и показатели оценивания уровней развития двигательной моторики у детей дошкольного возраста: ходьба, бег, прыжки. Разработана программа занятий, направленная на развитие двигательной моторики у детей дошкольного возраста.

Выявлен комплекс общепедагогических и специфических хореографических методов обучения, способствующий развитию двигательной моторики у детей дошкольного возраста в процессе выполнения практических заданий на хореографических занятиях:

объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации.

Результаты констатирующего этапа опытно-поисковой работы, проведенной в клубе по месту жительства «Родник», показали, что исследуемые дети обеих групп имеют преимущественно средний уровень двигательной подготовленности. Меньшая часть детей не смогла умело справиться с поставленными перед ними задачами. Особые сложности у детей возникли во время теста «бег». Дети во время выполнения упражнения отрывали руки от талии, взгляд был направлен под ноги, плечи поднимались вверх к ушам, колени поднимались на недостаточную высоту, стопы в расслабленном состоянии.

Исследование уровня двигательной подготовленности старших дошкольников мы провели повторно, чтобы выявить динамику изменений развития двигательной моторики у детей. Результаты повторного исследования показали, что уровень двигательной подготовленности детей ЭГ преимущественно средний, но при систематическом участии их в специально разработанной нами программе, которая реализуется на хореографических занятиях в клубе по месту жительства, этот уровень при проведении эксперимента изменился в положительную сторону. Так, показатели ходьбы изменились следующим образом: высокий – 20 %, средний – 70 %, низкий – 10 %. Бег - соответственно 30 % высокий уровень 70 % - средний, низкий уровень не выявлен. Прыжки: высокий – 40 %, средний – 50 %, 10 % - низкий. Таким образом, было выявлено, что благодаря систематическому участию детей на занятиях по хореографии в клубе по месту жительства, активное внедрение методов (объяснительно-иллюстративный и игровой методы, метод упражнений и метод импровизации) достигнуто положительное влияние на развитие двигательной моторики, а также физической силы, выносливости в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н. А. Ритмы жизни и здоровье [Текст] / Н. А. Агаджанян. – М.: Эксмо, 2015. – 480 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 235 с.
3. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. – М.: Рольф, 2014. – 272 с.
4. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст] / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.
5. Белокопытова, Ж. А. Оценка соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации: Метод. рекомендации [Текст] / Ж. А. Белокопытова. – К., 1992. – 28 с.
6. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Берштейн. – М.: ФиС, 2001. – 186 с.
7. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Берштейн. – М.: Медицина, 2006. – 146 с.
8. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах [Текст] / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 264 с.
9. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
10. Боттомер, П. Учимся танцевать [Текст] / П. Боттомер: методическое пособие. – М.: Эксмо–Пресс, 2016. – 347 с.
11. Ботяев, В. Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора [Текст] / В. Л. Ботяев // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 32–37
12. Васильева, Е. Д. Танец [Текст] / Е. Д. Васильева. – М.: Искусство, 2017. – 362 с.

13. Вихрева, Н. В. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст] / Н. В. Вихрева. – М.: МГАХ, 2014. – 86 с.
14. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] / Л. В. Волков. – М.: Астрель, 2002. – 80 с.
15. Галимова, А. Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека [Текст] / А. Г. Галимова // Вестник Бурятского государственного университета. № 13–1 / 2014. С. 67–72
16. Григорян, Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом [Текст] / Э. А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.
17. Гутерман, Т. А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6–7 лет средствами оздоровительной физической культуры [Текст] / Т. А. Гутерман. – Краснодар, 2015. – 174 с.
18. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления [Текст] / О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 1 / 2008. С. 35–39
19. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия. Классификация форм проявления [Текст] / О. А. Двейрина // Ученые записки. – 2008. – № 1(35). С. 35 – 37.
20. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2003. – 164 с.
21. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту [Текст] / Б. В. Евстафьев – СПб.: Аврора, 2016. – 360 с.
22. Еркомайшвили, И. В. Основы теории физической культуры [Текст] / И. В. Еркомайшвили. Курс лекций. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2004. – 191 с.

23. Здоровый дошкольник: социально–оздоровительная технология XXI века / сост.: Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2013. – 88 с.
24. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: пособие / сост.: И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова. – М.: ВЛАДОС, 2016. – 336 с.
25. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология [Текст] / Е. П. Ильин. – 2–е изд., доп. – СПб. и др. : Питер, 2001. – 454 с.
26. Карпенко, Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно–тренировочной работы по художественной гимнастике [Текст] / Л. А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. – 2007. – №4. – С.45–49.
27. Кенеман, А. В. Тория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман. – М.: Приор, 2015. – 334 с.
28. Кечетжиева, А. Обучение детей художественной гимнастике [Текст] / А. Кечетжиева и др. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 328 с.
29. Клёстов, В. В. Формирование осанки: способы оценки, технологии коррекции нарушений [Текст] / В. В. Клестов. – Пермь, 2015. – 23 с.
30. Коссов, А. И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А. И. Коссов. – М.: АкадемПресс, 2003. – 264 с.
31. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 280 с.
32. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2014. – 150 с.
33. Круцевич, Т. Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения [Текст] / Т. Ю. Круцевич, В. Безверхняя. – М.: Олимп. л–ра, 2010. – 370 с.
34. Куколевский, Г. М. Здоровье и физическая культура [Текст] / Г. М. Куколевский. – М.: Проспект, 2014. – 480 с.

35. Курнаева, Н. В. Хореография для дошкольников: из опыта работы: метод, пособ. [Текст] / под общ. ред. Н.П. Ивановой, Т.Ю. Фоминой. – Ульяновск: ИПК ПРО, 2017. – 68 с.
36. Лях, В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1994. – №1.– С. 48–50.
37. Лях, В. И. Координационно–двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1995. – №11.
38. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. – Мн.: Полымя, 2001. – 152 с.
39. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
40. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1991. – №11. – С. 17–20.
41. Лях, В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1997. – №7.– С. 28–30.
42. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Физкультура в школе. –1997. – № 5. – С. 25–28.
43. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1993. – №8. – С. 44–46.
44. Микадзе, Ю. В. Нейрофизиология детского возраста [Текст] / Ю. В. Микадзе. Учебное пособие. — СПб: Питер, 2008. // Сб. ст. по исследованиям психических явлений. URL: http://www.scorcher.ru/neuro/science/base/ch_ontogenesis.php

45. Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей [Текст] / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова – М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2013. – 128 с.
46. Минаева, Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов [Текст] / Н. А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – Вып.1. – 136 с.
47. Нарушения осанки у детей [Текст] / С.М. Чечельницкая, А.Г. Румянцев, А.А. Михеева, С.А. Орленко, А.М. Волков, С.М. Бубновский, Б.А. Поляев, В.Г. Финангин, О.А. Лайшева. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 286 с.
48. Нестерова, Т. В. Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике [Текст] / Т. В. Нестерова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. – Минск, 2007. – Ч.1. – С.182–185.
49. Озеров, В. П. Формирование психомоторных способностей у школьников [Текст] / В. П. Озеров. – Кишинев : Лумина, 1989. – 109 с.
50. Орлов, Л. П. Художественная гимнастика [Текст] / Л. П. Орлов – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 208 с.
51. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина – М.: Просвещение, 2015. – 478 с.
52. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст] / К. К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1981. – 175 с.
53. Погребная, Е. А. Танцевально–двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физкультурного воспитания детей 5–6 лет [Текст] / Е. А. Погребная. – Краснодар, 2013. – 26 с.
54. Придворова, В. С. Для чего нужна мелкая моторика и как её развивать [Текст] / В. С. Придворова // Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье. URL: <http://doshvozrast.ru/index.htm>

55. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать [Текст] / Т. В. Пуртова: учеб. пособ. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 256 с.
56. Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально–гимнастических оздоровительных систем: метод. пособ. / сост.: Т.С. Лисицкая, В.А. Головина, Б.К. Ивлев. – Изд–во РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2015. – 40 с
57. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга : попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы : с биографией И. М. Сеченова [Текст] / И. М. Сеченов. – Изд. 2–е, стер. – Москва : URSS, 2007. – 123 с.
58. Синяков, А. Ф. Рецепты для здоровья [Текст] / А. Ф. Синяков. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 410 с.
59. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / сост. В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2017. – 342 с
60. Узорова, О. В. Физкультурные минутки [Текст] / О. В. Узорова. М.: астрель – АСТ – Ермак, 2004
61. Усова, О. В. Развитие психофизической культуры дошкольников средствами хореографии [Текст] / О. В. Усова // Детский тренер. – 2017. – №3. – С. 49 – 52.
62. Физическая подготовленность дошкольников. Сборник научных трудов. – М.: Гардерика, 2013. – 490 с.
63. Фокина, Е. Н. Хореографическое искусство как составляющая мировой культуры [Текст] / Е. Н. Фокина // Актуальные проблемы преподавания мировой культуры и глобализация образовательных процессов. Материалы научно–практической видеоконференции. – Тюмень: Изд–во ТюмГУ, 2002. – С. 74–80
64. Фомина, Н. И. Особенности планирования занятий по хореографии для дошкольников и младших школьников [Текст] / Н. И. Фомина // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 218–220. — URL <https://moluch.ru/archive/80/13880/> (дата обращения: 13.12.2019)

65. Халимбекова, Г. А. Развитие мелкой моторики как взаимодействие со всеми высшими свойствами сознания [Текст] / Г. А. Халимбекова // Проблемы педагогики. 2015. №2 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-melkoy-motoriki-kak-vzaimodeystvie-so-vsemi-vysshimi-svoystvami-soznaniya> (дата обращения: 13.12.2019).
66. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физ. культуры / под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 342 с.
67. Шипилин, И. А. Хореография в спорте [Текст] / И. А. Шипилин. – Ростов- н/Д: Феникс, 2014. – 211 с.
68. Шишкарёва, Ю. Н. Художественная гимнастика [Текст] / Ю. Н. Шишкарёва, Л. П. Орлов. – 2004. – 400 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Группы здоровья детей старшего дошкольного возраста

№	Имя ребенка	Группа здоровья
1	Сергей Б.	Первая
2	Анна В.	Первая
3	Максим Г.	Вторая
4	Софья Г.	Первая
5	Александра Г.	Первая
6	Кира Д.	Вторая
7	Анастасия К.	Вторая
8	Владислава К.	Вторая
9	Данил К.	Первая
10	Валерия К.	Первая
11	Алена Л.	Вторая
12	Дарья М.	Первая
13	Виктор П.	Первая
14	Татьяна Г.	Первая
15	Светлана Р.	Вторая
16	Ирина К.	Первая
17	Мария Р.	Первая
18	Алексей П.	Первая
19	Нина О.	Вторая
20	Анна С.	Вторая

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Всего
	Вводное занятие.	1
1.	Коллективно-порядковые упражнения	12
2 .	Разучивание танцевальных элементов, этюдов,	27
	Разучивание танцев	11
3.	Упражнения на середине зала	12
4 .	Игры	Каждое занятие
5.	Итоговое занятие	1
Всего		64

Перспективное планирование

Вводное занятие

Значение танцевального искусства в жизни человека. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Первые хореографические упражнения.

1. Коллективно-порядковые упражнения:

- танцевальный шаг по кругу;
- хождение с высоко поднятыми коленями, с постепенным переходом

на подскоки;

- боковой галоп правым и левым боком по кругу по очереди.

- бег по кругу на полупальцах.

- построение на линии, в колонны и тому подобное.

2. Упражнения на середине зала.

- позиции ног (I, II, III, VI);
- позиции рук (народные) (подготовительная, I, II, III)
- положение «стульчик»

3. Разучивание танцевальных элементов, танцевальных этюдов, танца.

Танцевальные элементы танца: вынесение ног и на носок, и на пятку и пр.

Хороводный шаг.

Приставной боковой шаг.

Движения современных танцев.

«Рябинка», «Полька», «Кадриль», «Танец лягушат».

«Танец со шляпками».

4. Игры.

«Следуй за движениями»

«Два мака»

«Волна»

«Дай ручку»

«Вешалка»

«Птицы и клетка»

«Угадай движение»

«В ритме музыки»

«Причудливые сапожки»

«Топай»

«Прыгни выше»

«Эй вы, друзья, все ко мне»

«Зеркало»

«Принц и принцесса»

Итоговое занятие.

1 занятие Вступительное

Тема. «Ритмопластика»

Цель. Обогащать музыкальный опыт детей. Вызвать желание заниматься хореографией. Воспитывать культуру поведения.

Вступительная часть

Упражнение «Поклон»

Основная часть

Упражнение «Стульчик», «Шаг на полупальцах»

Ознакомление с музыкальными движениями: медленное и стремительное движение.

Музыкальная игра «Зеркало»

Заключительная часть. Закрепление движений.

2 занятие

Тема. «Сказочная ритмопластика» (музыкально-ритмические упражнения)

Цель. Углубить знания детей о народном танце, закрепить навыки выполнения элементов танца, ознакомить с понятиями «линия», «полукруг», развивать музыкально-ритмическую координацию. Воспитывать доброжелательные отношения в коллективе.

Организационные моменты:

Вступительная часть

Упражнение «Поклон», мягкий, упругий шаг.

Основная часть

Упражнение «Игрушки», «Ходочки»

Хоровод

А) коллективно-порядковое упражнение

Б) простые фигурные перестройки

Игра «Вешалка»

Музыкальная игра «Угадай за движениями»

Заключительная часть. Закрепление движений, которые наиболее понравились.

3 занятие

Тема. «Карандаши»

Цель. Углубить знания о народном танце, учить передавать в танце образный характер музыки, развивать музыкально-ритмическую координацию, творческую инициативу, эмоционально-ценностное отношение к традициям.

Вступительная часть

Упражнение «Мягкий - упругий шаг»

Ходьба друг за другом по кругу, диагонали

Основная часть

Упражнения «Приседания на полупальцах» «Качели», «бабочки»
(напряжение и расслабление мышц тела).

Закрепить движение «Танец дождя»

Музыкальная игра «Два мака»

Хоровод (коллективно-порядковые упражнения)

Заключительная часть. Упражнение «Эмоции в движениях».

4 занятие

Тема. «Карандаши»

Цель. Учить свободно ориентироваться в пространстве, держать интервал и выполнять простые фигурные перестройки (хождение по кругу, различия парами). Развивать творческое воображение. Воспитывать правила культуры поведения.

Вступительная часть

Закрепить движение упруго-мягкого шага.

Основная часть

Упражнения «Подвижные ручейки» (напряжение и расслабление мышц тела)

Учить крутиться, припадая на правую ногу.

Музыкальная игра «Волна»

Заключительная часть.

Упражнение импровизация стихии природы (ветер, ураган, дождь, ливень и т.д.)

5 занятие

Тема. «Гибкие, сильные и ловкие»

Цель. Закрепить названия отдельных частей тела (голень, стопа, бедро, позвоночник, поясница) и содержанием отдельных партитурных упражнений. Поощрять детей к занятиям танцами.

Вступительная часть

- учить детей из большого круга образовывать малые круги

- закрепить умение двигаться мягким и упругим кругом, соблюдая расстояние

Основная часть

Танец

Музыкальная игра «Эй вы, друзья, все ко мне»

Заключительная часть.

Сосредоточить внимание детей на вежливом отношении к партнерам в танце.

Игра «Прыгни выше»

6 занятие

Тема. «Гибкие, сильные и ловкие»

Цель. Ознакомить с названием акробатических элементов «мостик», «шпагат», «березка». Закрепить танцевальные движения по кругу и диагонали, развивать внимание. Воспитывать чувство коллективизма.

Вступительная часть

Учить детей выполнять плавное движение присядьте вправо,

Ходьба друг за другом по кругу, диагонали

Основная часть

Закреплять выполнения движения однократно в танце. Упражнения «Подвижные ручейки» (напряжение и расслабление мышц тела).

Закрепить выполнение движений в соответствии со стихотворным сопровождением.

Музыкальная игра «Поддай ручку»

Хоровод (коллективно-порядковые упражнения)

Заключительная часть.

Упражнение «Я лучше покажу».

7 занятие

Тема. «Гибкие, сильные и ловкие»

Цель. Закрепить знание названий и акробатических элементов «мостик», «шпагат», «березка». Развивать музыкально-ритмическую координацию, творческую инициативу, внимание. Воспитывать чувство красоты и гармонии.

Вступительная часть

Закрепить выполнение плавного движения с приседа вправо,

Основная часть

Закреплять выполнения движений одновременно (наклоны рук)

Упражнение «Широкий-узкий круг»

Закрепить выполнение движений в соответствии со стихотворным сопровождением.

Музыкальная игра «Подай ручку»

Заключительная часть.