

**Влияние уроков танцев на психофизическое
развитие младших школьников групп
продленного дня.**

подготовила

**СООСААР Екатерина Владимировна
педагог дополнительного образования
высшей категории**

Санкт-Петербург, 2018

Дети младшего школьного возраста отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно

развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредотачиваться на одном задании. Плохо развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Особенностью физиологического развития в этом возрасте являются качественные и структурные изменения головного мозга ребенка. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов — возбуждения и торможения: возрастает возможность тормозных реакций. Это составляет физиологическую предпосылку для формирования ряда волевых качеств школьника: повышается способность подчиняться требованиям, проявлять самостоятельность, сдерживать импульсивные действия, сознательно удерживаться от нежелательных поступков. Большая уравновешенность и подвижность нервных процессов помогают ребенку перестраивать свое поведение в соответствии с изменившимися условиями, с возросшими требованиями старших, что важно для нового этапа его жизни.

У детей младших классов, особенно первоклашек, отмечается недостаточная сформированность движений, слаборазвитая моторика, особенно мелких мышц руки. Поэтому на занятиях хореографией должно уделяться внимание решению этой проблемы. Занятия строятся на простом материале и включают в себя элементы игры.

Среди множества двигательных функций, развивающихся в младшем школьном возрасте, движения пальцев рук занимают особое место, т.к. оказывают огромное влияние на развитие всей высшей нервной деятельности ребенка. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В.А. Сухомлинский утверждал, что “ум ребенка находится на кончике пальцев”.

Работа с предметами оказывает большое влияние на развитие мозга.

Развитие и совершенствование мелкой моторики кисти и пальцев рук является немаловажным фактором развития центральной нервной системы ребенка, развития речи. На начальном этапе обучения надо стараться уделять внимание общему развитию рук, формированию навыка хватания, согласованности действий обеих рук, работе каждого пальца. Моторно-мышечное развитие находится в тесной связи не только с устной речью, но и с написанием букв. Речь отражает психомоторные способности ребенка. По ритму речи ребенка, силе голоса, дыханию можно определить не только его интеллектуальное развитие, но и черты характера.

В.А. Сухомлинский писал, что «исток способностей и дарования детей находится на кончиках их пальцев. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, ярче творческая стихия детского разума. А чем больше мастерства в руке, тем ребенок умнее».

В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движение пальцев рук, расположены очень близко. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

В нервной системе человека выделяют два больших отдела – центральная и периферическая нервная системы. Центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом, периферическая – нервами и нервными узлами, находящимися за пределами центральной нервной системы. В свою очередь ЦНС делится на: соматическую (телесную), управляющую двигательными функциями тела, и вегетативную, контролирующую работу внутренних органов.

Учитывая то, что человеческий мозг это не твердое тело, а некая электрическая импульсная субстанция, не имеющая между

отделами и извилинами четких и твердых граней, можно сказать, что, возбуждая работу одного участка коры мозга, мы импульсивно и интегрировано влияем на работу соседних участков мозга, побуждая их тем к собственным действиям.

Так как двигательные проекции руки и речи находятся в непосредственной близости одна от другой, то и иннервация одной вызывает интегрированную иннервацию другой. Так возникший импульс движения руки по восходящим двигательным путям поднимается и перерабатывается в лобной передней центральной извилине, возбуждая соседние участки (слуховой центр, речедвигательный, теменной (чувствительный)), затем возвращается по нисходящим путям обратно к рецептору (руке).

У детей мозговая структура развивается неравномерно и, учитывая возможность косвенного влияния развития одной области мозговой структуры на другую, последовательно формирующиеся умения и навыки можно сблизить во времени. Физиологическое созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти заканчивается к 6-7 годам.

Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы. В правом полушарии мозга возникают образы предметов и явлений, а в левом они вербализируются, т.е. находят словесное выражение. А происходит этот процесс благодаря "мостику" между правым и левым полушариями. Чем крепче этот мостик, тем быстрее и чаще по нему идут нервные импульсы, активнее мыслительные процессы, точнее внимание, выше способности.

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Т.к. на кистях рук расположено множество акупунктурных точек, то массируя их, можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности биологически активными зонами кисть не уступает уху и стопе. Медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного – положительно воздействует на состояние желудка, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце

Роль рук настолько велика, что пальчиковые упражнения неоценимы для развития интеллекта детей. Упражнения могут принести помощь в развитии тонких дифференцированных движений, координации движений, тонких тактильных ощущений. Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже со второй недели жизни ребенка можно начинать работу с кистями рук. Самое легкое упражнение – легкий поглаживающий массаж ладони по часовой стрелке. Здесь находится очень важная точка – центр развития речи. Ее стимуляция необходима для речевого аппарата малыша.

Таким образом, игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, улучшают внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывают усидчивость, формируют игровую и учебно-практическую деятельность.

Нервные окончания пальцев рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Поэтому придание силы и эластичности пальцам оказывает благотворное влияние на весь организм. На Востоке существует привычка постоянно перебирать четки, а в Китае – вертеть грецкие орехи. В Индии существует разработанная йогами гимнастика пальцев и кистей рук – (сложение пальцев рук определённым образом для замыкания определённых энергетических каналов для оздоровления организма).

Воздействие движений пальцев на высшие функции головного мозга всем известны. При любом движении увеличивается приток крови. А всякий психический акт является рефлексом головного мозга. Любое сокращающее движение мышц связано с работой кровеносных сосудов. При сокращении мышц расширяются кровеносные сосуды. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. В свою очередь развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства), способности запоминать и воспроизводить последовательность движений, внимание к своим движениям и действиям других, умение выполнять движения по словесной инструкции (а это воображение), инициативности в движениях, анализа движения по качеству его выполнения (это мышление), развитие речевых умений и навыков. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации является предпосылкой становления устной и письменной речи, способствует познавательной активности детей. Одним из важных показателей развитого мозга является хватательный рефлекс. По мере созревания мозга этот рефлекс усложняется. Детям нравятся упражнения с мячами. Когда ребенок хватает мячик, включается кистевое движение. Редко у кого получается **отбить мяч тыльной стороной руки от пола** или перехватить его в воздухе, передавая из одной руки в другую.

Дети, имея слабое мышечное развитие, утрачивают способность сохранять музыкальный слух, что характерно и при зрительной дезориентации. Отсутствие концентрации внимания негативно влияет на зрительно-слуховое сосредоточение ребенка. Есть дети, которые теряют способность сосредоточиться уже через 10-15 минут. Тогда нужно поменять задание. Позже повторить то же упражнение в другой форме. Не следует вызывать слишком

частого умственного напряжения, не перегружать словесными объяснениями.

Благотворное влияние на весь организм ребенка оказывает чувство радости. Жизнерадостность, веселье, хорошее самочувствие, сознание своих сил – все, что связано с подъемом душевного настроения, прекрасно влияет на мозговые центры и вызывает живое и приятное раздражение всей нервной и мышечной системы. В результате возникает живая потребность в движении. Проявлением естественной потребности к деятельности служит игра. Играя, ребенок учится владеть своими членами. Поэтому первоначальное обучение должно носить характер игры. Игра утомляет детей гораздо меньше, чем любое другое занятие, поскольку является одновременно и работой, и отдыхом. Подвижные игры меньше утомляют детей, чем ряд упражнений. В минутки отдыха дети начинают двигаться с еще большей энергией. Игра – это проявление естественной потребности ребенка и выражение радости. Игры проводятся под музыку, включая разучиваемые движения. Тогда дети расслабляются, не очень напряжены, увлеченные игрой. Ускоряется процесс выучивания нового движения. Некоторые дети стесняются, закрепощены, особенно, если у них что-то не получается. Игра помогает преодолеть робость, застенчивость. И, подражая действиям других, они выполняют самые различные движения. В игре с такими детьми желательно больше контактировать, вызывая на активные действия. Главное, чтобы дети не скучали, не бездействовали, не отчаивались из-за трудностей в выполнении движений. Хорошо лишний раз похвалить ребенка, поддержать, чтобы дать возможность поверить в себя.

Игра оказывает влияние на развитие личности ребенка, формирует воображение. Вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с

движениями других детей. Каждый урок должен заключать в себе что-нибудь новое, чтобы ученикам всегда было интересно. Игры можно проводить с музыкой и без музыки.

Используя различные предметы в детских танцах, мы как бы используем элементы игры. Предлагая детям различные задачи с использованием предметов, мы оттачиваем незаметно нужные движения, которые с меньшим успехом выполнялись бы без них. Детское воображение в полной мере не позволяет выполнять движение только на основе объяснения или показе. Движения с предметами меньше утомляют детей, чем ряд неоднократно повторяемых упражнений. Чувство утомления первоначально исходит не от мускула, а от головного мозга. Нерв, возбуждающий тот или иной мускул, ослабевает под влиянием постоянного раздражения. Иногда возбуждение переходит в боль. Поэтому неплохо необходимые упражнения проводить в форме игры с предметами. Эти отдельные движения, как правило, входят в композицию будущего танца. Движения должны быть непринужденные, свободные, естественные с соответствующим выражением лица.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений. Ритмично двигаться под музыку связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр.

Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух, музыкальную память. Она, как известно, сама по себе поднимает настроение и даже способна оказывать целебное воздействие.

Музыка, как известно, влияет на биополе живого существа. Душевное равновесие, состояние внутренней гармонии, детский оптимизм и бодрость духа живут в учениках в те редкие мгновения, когда они погружены в игру, в творчество.

Игра оказывает существенное влияние на развитие личности ребенка. В игре, особенно с предметами, устанавливаются определенные взаимоотношения между детьми, формируется контроль за поведением.

Танцевальные жесты находятся в тесной связи с мозговой деятельностью. Для развития художественной и духовной стороны исполнения нужно подчинить мышечные движения ребенка руководству ритмического разума, а разум, в свою очередь, должен быть развит при помощи ритмических движений, ритма.

Нужно учить детей совершенно автоматически отмечать начальные и конечные моменты движения, сохранять полное равновесие в состоянии покоя и в определенные моменты знать, с какой силой выполнить то или иное движение. Чтобы добиться совершенства в движениях, нужно не допускать к участию в них те мускулы, которые к данному движению непричастны, и упражнять те мускулы, которым надлежит выполнять данную работу.

Вся наша деятельность исходит от велений мозга, нервы передают команду мускулам, а сущность мускулов заключается в деятельности. Все составляет неразрывное целое.

Деятельность мускулов, в свою очередь, способствует более живой и успешной работе мозга. Жесты, которые мы невольно делаем, когда говорим, поем и даже когда думаем, помогают нам найти соответствующие слова или звук.

Мозговая и мышечная деятельность равномерно влияют на развитие друг друга.

Если мускул не выполняет нужное движение, или делает не то движение, или движется не тогда, когда нужно – это значит, что отсутствует должное физическое развитие всего организма. Музыкальный ритм всегда состоит из движений и пауз. Музыкальная неритмичность происходит от того, что мускульная система спешит или запаздывает осуществлять приказания нервной системы, т.е. ребенок при перемене движения не умеет вовремя остановиться или останавливается преждевременно, потому что не умеет подготовить ни задержку, ни импульс. Поэтому очень важно развивать у детей чувство ритма, на что нужно время и практика. В противном случае в мозгу может не произойти целый ряд важных возрастных изменений. Музыкальная стимуляция закладывает и математические способности. Музыка – это средство, помогающее человеческому мозгу функционировать более эффективно.

Иногда у детей возникает непонятное чувство усталости. Это связано с развивающимся сколиозом. Шейные позвонки тесно связаны с головным мозгом. Следовательно, нужны определенные упражнения.

К каждому ученику нужно находить свой индивидуальный подход, стремиться развить его личностные качества. И «не делать из ребенка машину для заучивания, а наоборот – прислушиваться к своеобразным проявлениям детского творчества» (швейцарский психолог ЖАН ПИАЖЕ).

Любое воздействие творчеством стимулирует развитие и проявление способностей. Дети, м.б., и не выберут профессии, связанные с искусством. Но их детский опыт поможет им раскрыть весь свой потенциал в будущем.

Упражнения

1. «Пальчики здороваются».
2. Руки вытянуты перед собой, пальцы сжать в кулак – выпрямить и широко развести. Подвижность лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья.
3. Постепенно веером (с мизинца) сгибать пальцы, максимально приближая к запястью.
4. Движения кистями вверх-вниз.
5. Круговые вращения кистями в разных направлениях.
6. Пальцы в замок и рисовать восьмерку (для старших детей).
7. Руки перед грудью в замок. Вытянуть (вывернуть) руки как можно дальше вперед ладонями наружу (для старших детей).
8. Большую пользу приносят **волнообразные движения** рук, которые вырабатывают у учащихся пластичность и требуют плавности и слитности исполнения движения. Руки легко поднимаются и опускаются (как при взмахе крыла) или, мягко сгибая в локтях, дети двигают к себе; разгибая, двигают от себя, передавая волнообразное движение в запястьях. Движение может выполняться не только в стороны, но и вперед, вверх.
9. **«Шаловливый котенок»** - размотать моток ниток, а потом смотать правой, а затем и левой рукой.

10. **«Барабанщики»** - отстучать пальцами ритм. Каждым пальцем по очереди. Обеими руками.

11. **«Будь внимательным»** - руки за спиной. На левой руке показать 2 пальца, а на правой – 3. Показать перед собой. И др. варианты.

12. Кулак – ребро – ладонь.

13. **«Ритм по кругу»** - под музыку хлопки на 1, 2, 3...

14. **«Веревка и прищепки»** - кто быстрее прицепит...

15. **«С клубка на клубок»** перемотать нитки.

16. Кто быстрее сматывает ленту до середины...

17. У каждого свое задание – 1-присесть, 2- наклон, 3 – подпрыгнуть, 4 – хлопок над головой. Сначала поочередно. В разном темпе.

18. Сидя или лежа – ловить предмет (мягкую игрушку).

19. Сидя (руки на коленях). Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается – большой палец внутрь. Разжимается. Затем двумя руками вместе. Затем противодействие.

20. Ловить предмет, закрывая один глаз.

21. Соединить **пальцы в замок** – поворачивать ладонями вперед-наружу.

22. Соединить **руки ладонями** – вращать от себя к себе. Не отрывать ладони друг от друга.

23. Перекидывать **мяч** из руки в руку.

Дети всегда испытывают огромное удовольствие от ритма, независимо от музыки. **Ритм** – это один из важнейших способов распределения мышечных нагрузок.

Упражнение: Музыка на 4/4. Одна колонка детей отмечает хлопками каждую четверть. Вторая колонка хлопает «восьмыми» - 8 раз за такт. Третья колонка (старшие дети) передает ритм «триолями» - 12 хлопков, на каждую четверть 3 хлопка. Сначала выполняется каждой командой отдельно, затем все вместе. Далее присоединяются движения ногами. Дети топают синхронно с хлопками. Более сложный ритмический рисунок выполняют старшие.

Упражнение. Игра с мячом. Дети встают в круг и в ритм музыки передают мяч друг другу. При этом можно выполнять заданное танцевальное движение. Дети могут придумывать движения сами. Звучит ритмичная музыка детской тематики и плавная классическая. Старшие девочки встают в круг с младшими детьми. Таким образом, младшие, ориентируясь на старших, стараются правильно выполнять движения.

Упражнение. Уметь определять сильную долю такта более сильным хлопком руками или топанием ноги. Упражнение проводится под ритмичную разнообразную музыку.

Упражнение. Преподаватель задает такт, состоящий из четырех четвертей. Дети на каждые три четверти хлопают в ладоши, а на четвертую выдерживают паузу. Затем тот же ритм передается перетопываниями. Хлопая в ладоши и притопывая, можно воспроизвести разнообразные ритмические рисунки.

Упражнение на развитие внутреннего слуха. Ребенок учится воспроизводить движения «про себя», мысленно. При этом развивается и укрепляется способность ясного и точного представления, развиваются метрические и ритмические

способности. Дети исполняют под музыку знакомую им композицию. По команде они останавливаются и несколько тактов стоят, двигаясь мысленно. Затем по команде продолжают танцевать, исполняя движения, соответствующие музыке в данный момент.

Упражнения на образное представление. Фантазия – воспитание ребенка. Чувства должны выражаться в позе, движениях, мимике. Задачами для фантазий ребенка должны быть элементы из детской жизни, знакомые действия: гладить кошку или собаку, рвать цветы и собирать их в букет, нюхать цветы и выражать удовольствие, нести тяжелый предмет и др.

Упражнения на *crescendo* и *diminuendo*. Усиление или ослабление прикладываемой энергии, распределенное на правильные промежутки времени, способствуют развитию мышечного чувства, и следовательно пробуждает в ребенке сознание своей физической силы. Одно из упражнений: под музыку дети начинают тихо хлопать в ладоши, постепенно усиливая «звук». При этом делают глубокий вдох. И на выдохе – затихают. Все мышцы наполняются энергией, а затем расслабляются.

. **Упражнения, влияющие на усовершенствование мышечного чувства.** Одновременно выполнять вращения руками, согнутыми в локтях, но в разных направлениях

Упражнения с хлопками – можно заменить погремушками.

Медики, родители и педагоги повсеместно отмечают неполноценность здоровья детей, несоответствие нормам в их развитии. Усилия медиков в основном направлены на лечение уже имеющихся отклонений. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы

помочь предотвратить эти возможные отклонения в развитии детей.

ЛИТЕРАТ

2. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1984.
3. Васильева Е.Д. Танец. - М.: Искусство, 1968.
4. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика-XXI, 2010.
5. Иванникова О.В. Народные танцы. - М.: АСТ, 2007.
9. Роот З.Я. Танцы в начальной школе (практическое пособие).- М.: Айрис-Пресс, 2006.
10. Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1992.
12. Юдовина-Гальперина Т. Музыка и вся жизнь. Исповедь педагога.- СПб.:Композитор – Санкт-Петербург, 2007.