**Физическая культура**

**Тема опыта: «**Формирование правильной осанки у младших школьников средствами лечебно-профилактического танца во внеурочной деятельности»

**Автор опыта: Горбатовская Наталия Ивановна,** учитель физической культуры МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 30» г. Старый Оскол.

**Рецензенты:** Гавришова Е.В., доцент кафедры дополнительного образования и здоровьесберегающих технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО», к.п.н.

Картамышев А.М., методист кафедры дополнительного образования и здоровьесберегающих технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО».

**Раздел I**

**Информация об опыте**

**Условия возникновения опыта.** Данный опыт реализуется в условиях муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа№ 30», которая находится по адресу г. Старый Оскол Белгородской области, микрорайон «Королева», дом 17.

Средняя школа № 30 города Старый Оскол открыта в 1990 году. Для осуществления качественного образования в школе создана хорошая материально-техническая база, в которую входят спортивный зал, малый спортивный зал, 2 хореографических зала, две оборудованные спортивные площадки.

Социальная среда обучающихся в микрорайоне школы разнообразна, постоянный контингент проживает в домах жилого типа. Среди обучающихся встречаются дети из неполных 60% семей.

Современные дети, ведут сидячий образ жизни, значительную часть свободного времени отводят на просмотр телепередач и видеофильмов и компьютерные игры. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. К сожалению, в последние десятилетия наблюдается увеличение количества детей с нарушениями телосложения и осанки. Сегодня плохую осанку имеет каждый второй школьник. Для детей это определенная функциональная проблема, так как по принципу обратной связи состояние позвоночника отражается на состоянии различных внутренних органов, вызывая вначале дисфункцию, а затем и патологические изменения. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки – искривление позвоночника в виде боковых отклонений (сколиозы); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы). Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребенка. Так по данным статистики в России нарушением осанки и сколиозом I и II степени страдают по различным данным, от 50% до 74% младших школьников. При этом отмечено, что нарушения осанки у школьников с каждым годом усугубляются. По данным медицинского обследования, проведенного среди детей 1-4 классов школы в 2014 году различные отклонения в нарушении осанки были выявлены у 62% обследуемых. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.

В 2014 году из учащихся 1-х классов была формирована группа в количестве 15 человек, которые прошла обследование по тестам, определяющим отклонения в развитии осанки, с последующим посещением внеурочных занятий по лечебно-профилактическому танцу.

Диагностика уровня показателей осанки, проведенная перед исследованием в группе, по среднеарифметическим данным выявила следующие показатели: по тесту Matthiassh – 18.46сек., по тестовой карте для выявления нарушения осанки оценка – 6., по грудинно-плечевому тесту по 0,8см. (Приложение №5).

**Первичные данные (информационно-поисковый этап)**

Диаграмма №1.

Как видно из результатов первичной диагностики, данные полученные по трем применяемым тестам в экспериментальной и контрольной группах фактически не отличаются (диаграмма №1).

Школьной программой по физическому воспитанию предусмотрено формирование правильной осанки, но должное внимание уделяется не всегда. Учебная работа по физической культуре рассчитана на три часа в неделю в каждом классе, поэтому формировать осанку и следить за ней только на уроках физической культуры невозможно, для этого нужны дополнительные часы – «часы здоровья», которые зачастую не проводятся.

***Актуальность опыта*** подсказана необходимостью эффективно содействовать организации здоровьесберегающего пространства, влияющего на физическое и психологическое здоровье ребенка.

Актуальность опыта, по мнению Горбатовской Н.И., подтверждается выявлением следующих ***противоречий:***

- между загруженностью современного младшего школьника (учеба в школе, занятия в художественной и музыкальной школах, курсы иностранных языков, репетиторство и др.), ведением малоподвижного образа жизни после уроков, а так же в выходные и праздничные дни (домашние задания, просмотр телевизора, использование компьютера и мобильного телефона) и пользой двигательной активности для дальнейшей жизни ребенка;

- между уровнем состояния здоровья, с которым пришел ребенок в школу и требованиями учебной программы.

Актуальность проблемы, необходимость поиска путей её реализации способствовало выдвижению рабочей гипотезы, которая состоит в предположении о том, что занятия лечебно-профилактическим танцем способны предупреждать и корректировать нарушения осанки и таким образом оказывать на нее положительное влияние в младшем школьном возрасте.

Исходя из этой гипотезы, возникла необходимость разработать программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию отклонений в состоянии здоровья младших школьников, которая объединяет, интегрирует в единое целое основы хореографии, гимнастики и профилактики выявленных отклонений. С этой целью была разработана программа внеурочной деятельности «Хореография с элементами эстетической гимнастики», спортивно-оздоровительного направления, где основным разделом является «Лечебно-профилактический танец», основой для создания которого послужила программа «Фитнес-данс» (авторы Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.) [11]. В него вошли комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные в том числе, на формирование правильной осанки (Приложение № 1).

**Ведущей педагогической идеей опыта** является определение путей формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста через занятия лечебно-профилактическим танцем.

**Длительность работы над опытом** составила три года.

Для определения эффективности влияния на осанку лечебно-профилактического танца нами было проведено исследование на протяжении 2014/17 годов. Исследование по выбранной проблеме включали в себя следующие основные этапы:

- первый, январь-май 2014 г. (информационно-поисковый) этап исследования- определялось общее направления исследования, проводился анализ литературных источников, определялись цель и задачи исследования, подбор методик исследования;

- второй август 2014 – август 2017 гг. (опытно-экспериментальный) этап исследования – разработано и апробировано содержание занятий лечебно-профилактическим танцем для преодоления и коррекции нарушений осанки у младших школьников;

- третий сентябрь –декабрь 2017 г. (обобщающий) этап исследования - проводилась обработка диагностических данных.

**Диапазон опыта** представленсистемой занятий внеурочной деятельности.

**Теоретическая база опыта.**

В настоящее время изучение влияния занятий спортом на осанку младших школьников изучено недостаточно. Среди ученых, занимающихся этим вопросом, можно назвать В.И.Дубровского, Т.В. Забалуеву, Н.Г.Озолина, Е.В. Фомину.

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина [12], младший школьный возраст охватывает период от 6 - 7 до 11 - 12 лет. Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности [7].

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации учебных и внеурочных занятий. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

В целом, младший школьный возраст – это период относительно гармоничного и равномерного физического развития. У детей продолжается рост тела, но происходит он более медленно, чем в предыдущий период, всего на 2- 3 см в год. При этом рост идет в основном за счет туловища, и тем самым пропорции тела сохраняются неизменными. На младший школьный возраст приходится максимум игровой двигательной активности детей. На переменах они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроках бурной двигательной активностью, что обусловлено их физиологическими потребностями. В этом возрасте дети хорошо улавливают ритм и темп движений. Однако движения ребенка недостаточно ловки, точны и координированы.

Осанка выступает одним из показателей физического развития младшего школьника, а ее нарушение является актуальной, сложнейшей медицинской и педагогической проблемой, потому как количество детей с нарушением осанки, по данным разных исследований, составляет от 60 до 80% и продолжает расти [8]. Осанка является характеристикой состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития, сформированности (степени зрелости) поведенческих навыков, отражает способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивает рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение отдельных сегментов тела и расположение внутренних органов грудной и брюшной полости. Слабое физическое развитие ребёнка ведет к нарушениям осанки, что затрудняет работу внутренних органов и приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

У девочек нарушение осанки встречается чаще, чем у мальчиков, что объясняется их менее совершенным физическим развитием и слабостью мускулатуры в связи с меньшей двигательной активностью [9]. Предпосылками к формированию неправильной осанки служат и изменившиеся социально-экономические условия, негативное влияние, постоянно изменяющаяся экологическая обстановка среды обитания человека и, прежде всего гиподинамия. Значительная часть детей оказываются неготовыми к реальным условиям и требованиям школьного обучения. Дети все чаще делают выбор в пользу просиживания у компьютеров, чем занятиям активными физическими упражнениями. В результате этого недостаточно развита или ослаблена мускулатура спины. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических изгибов позвоночника, результатом чего становятся различные деформации позвоночного столба. Анализ научной литературы показал, что под нормальной осанкой специалисты понимают индивидуальные особенности конфигурации тела человека в спокойном вертикальном положении, требующие минимальных затрат мышечной энергии для поддержания тела в равновесии.

При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, физиологические изгибы позвоночного столба равномерно выражены в сагиттальной плоскости (не более 4 см), ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Отклонение одного или нескольких признаков является нарушением осанки [4].

Поскольку именно в возрасте 7-8 лет происходит интенсивное формирование изгибов позвоночного столба, по единодушному мнению специалистов, в качестве наиболее негативного внешнего фактора при формировании осанки школьника признается резкое уменьшение двигательной активности ребенка в связи с поступлением в школу, в частности вынужденная сидячая рабочая поза. Для удержания позы сидя необходимо напряжение мышц - разгибателей: затылочных, мышц спины, таза, которые у детей, особенно младшего школьного возраста, недостаточно развиты. Относительная слабость мышц - разгибателей определяет длительность непрерывных занятий в положении сидя. У первоклассников через 5-7мин., второклассников через 9-10 мин. мышцы из состояния напряжения переходят в расслабление, что проявляется в изменении позы, двигательном беспокойстве.

Проведенные исследования частоты нарушений осанки у детей младшего школьного возраста показали резкое увеличение неправильной постановки тела в начальный период школьного обучения.

Таким образом, проведенный анализ причин нарушений осанки школьников позволил выделить в качестве основных внутренних факторов, влияющих на формирование правильной осанки, силовую выносливость мышц туловища и навык правильного положения тела в пространстве. Наиболее значимым внешним фактором является школьное обучение со строго регламентированным алгоритмом учебного дня, с присутствием в нем длительных вынужденных однообразных рабочих поз (положение сидя). Итак, нарушение осанки, являясь одним из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у современных школьников начальных классов, определяет необходимость создания эффективных методов ее коррекции. Анализ специальной литературы показал, что всю систему профилактических мероприятий по формированию правильной осанки определяют: во - первых, развитие мощного мышечного корсета, способного постоянно «защищать» позвоночник, во - вторых, сознательный контроль поз и положений тела, воспитание навыков правильной осанки [8]. Эти условия взаимосвязаны и взаимообусловлены: не имея сильной мускулатуры, трудно длительно удерживать правильную позу, и, наоборот, хорошие мышцы еще не дают гарантии от сутулости [6]. Существующая в настоящее время система мероприятий для решения проблемы профилактики нарушений осанки включает занятия физкультурой и спортом, лечебную гимнастику, физиотерапевтические процедуры, массаж, организацию предметно-пространственной среды и ношение специальной одежды. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки.

**Новизна опыта** заключается в создании системы работы по формированию правильной осанки у младших школьников через занятия лечебно-профилактическим танцем во внеурочной деятельности.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Данный опыт может быть реализован в общеобразовательных учреждениях, работающих на уровне начального общего образования, при организации системы занятий внеурочной деятельности.

**Раздел II**

**Технология описания опыта.**

**Цель данного педагогического опыта** заключается в формировании правильной осанки у младшик школьников средствами лечебно-профилактического танца во внеурочной деятельности.

***Постановка задач, способствующих достижению данной цели.***

1. Использовать средства и методы хореографии и лечебно – профилактического танца во внеурочное время по воздействию на коррекцию осанки.
2. Подобрать комплексы лечебно – профилактических упражнений, способствующие влиянию на профилактику осанки.
3. Формировать у учащихся знания, двигательные умения и навыки положительно влияющие на формирование правильной осанки.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ литературы по проблеме исследования;

- тестирование;

- педагогический эксперимент;

- качественный и количественный анализ данных.

Как оценить осанку ребенка? Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, не­принужденной позе, как он ходит. При правильной осанке лопатки должны располагаться симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги пря­мые, походка ровная. Под нарушением осанки принято в настоящее время понимать уменьшение работоспособности мышц спины и туловища (Matthiassh, 1957). В результате пониженной мышечной работоспособности нормальная статическая нагрузка оказывается чрезмерной и способность удерживать туловище выпрямленным снижается или даже утрачивается.

Осанка часто нарушается у детей в период активного роста: у девочек в 6-7 и 11-13 лет, у мальчиков - в 7-9 и 13-15 лет. В результате искривления позвоночника снижается его рессорная функция, из-за чего возможны быстрая утомляемость, головные боли, нарушения высшей нервной деятельности. Главные причины нарушения осанки: недостаточная двигательная активность, несвоевременное оказание медицинской помощи и не регулярная лечебно-профилактическая работа. Необходимо помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Задачей автора является поставить детский организм в условия нетрадиционные и нетипичные для его повседневной физической деятельности, т.е. создать универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способных повлиять на коррекцию осанки у детей 7-10 лет. Поэтому универсальный комплекс упражнений, который применяет учитель в своей работе, должен обладать воздействием не только на профилактику отклонений в физическом развитии ребенка, но и для поддержания и развития основных физических качеств обучающихся. Ребенок с дефектом осанки должен больше двигаться и заниматься физкультурой, а для этого лучше всего дополнить уроки физкультуры занятиями лечебной гимнастикой.

Исходя из выдвинутой гипотезы, возникла необходимость разработать программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию отклонений в состоянии здоровья младших школьников, которая объединяет, интегрирует в единое целое основы хореографии, гимнастики и профилактики выявленных отклонений. С этой целью была разработана программа внеурочной деятельности «Хореография с элементами эстетической гимнастики», спортивно-оздоровительного направления, где основным разделом является «Лечебно-профилактический танец», основой для создания которого послужила программа «Фитнес-данс» (авторы Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.) [11]. В него вошли комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные в том числе, на формирование правильной осанки (Приложение № 1).

***Организация образовательной деятельности.*** В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке.

С целью профилактики различных заболеваний, влияющих на физическое развитие детей младшего школьного возраста, нами был разработана и апробирована программа внеурочной деятельности «Хореография с элементами эстетической гимнастики», основным разделом которой является «Лечебно-профилактический танец» (Приложение № 1).

Лечебно-профилактический танец – это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма (Приложение №3).

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом [11].

Музыкальное сопровождение при проведении занятий лечебно-профилактическим танцем помогает преодолевать нарастающее утомление, усилить темп и амплитуду движений, создать нужное напряжение в мышцах, влияет на более быстрое запоминание технических элементов. Легкая, ритмическая музыка повышает работоспособность занимающихся и благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

Применение музыки и танца имеет большое оздоровительное значение, а также может служить для профилактики и коррекции многих видов заболеваний у детей младшего школьного возраста.

Лечебно-профилактический танец является хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяет поддерживать гибкость позвоночника, содействует подвижности в суставах, воспитывает внимание, умение ориентироваться во времени во времени и пространстве.

Можно выделить основные средства при занятиях лечебно-профилактическим танцем - это физические упражнения общей и специальной направленности, выполняемые без предметов и с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.), на гимнастической скамейке, фитболах и др. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями для выполнения могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Упражнения лечебно-профилактического танца, направленные на формирование и коррекцию правильной осанки в зависимости от педагогических задач классифицируются на четыре группы:

1. Упражнения направленные на создания представлений о правильной осанке и ее формирование.

2. Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы.

3. Упражнения на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки.

4. Коррекционные упражнения, направленные на исправление различных нарушений осанки [11].

Основной формой реализации программы по лечебно-профилактическому танцу является занятие в группах внеурочной деятельности. Продолжительность занятия составляет один академический час (45 мин.), в первом классе – 35 мин. Занятия проводятся по традиционной схеме и состоят из трех частей – подготовительной (10-15 мин.), основной (25-30 мин.) и заключительной (5-7 мин.) (Приложение №4).

При построении занятий педагог выдерживает следующие условия:

- соразмерность отдельных частей занятий;

- подбор упражнений и последовательность выполнения;

- чередование нагрузки и отдыха.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятий может меняться. В среднем основная часть занятия при любой его продолжительности составляет около 70 % общего времени.

Однако и здесь существуют определенные закономерности, влияющие на усвоение материала:

- возраст и возможности учащихся;

- логическая связь движений, а именно: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего; все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи);

- оптимальная трудность композиции (не следует недооценивать или переоценивать возможности учащихся);

- элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

В свою очередь при построении занятия учитывается, что продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности у младших школьников невелика – до 15 минут. Поэтому воспитанникам предлагаются нагрузки небольшого объема, умеренной интенсивности и имеющие дробный характер.

**Раздел III**

**Результативность опыта.**

Для проведения исследования Горбатовской Н.И. были определена группа в составе 15 человек. Группа обучалась по разработанному разделу «Лечебно-профилактический танец», который подразумевает собой поэтапное выполнение определенных упражнений соответствующих каждому году обучения. Контрольная группа внеурочные занятия не посещала.

По итогам экспериментальной работы применение лечебно-профилактического танца на занятиях оказало положительное влияние не только на освоение практического материала (дети научились точно воспроизводить и правильно выполнять предлагаемые задания, быстрее осваивать движения и исполнять заданные комбинации), но и на двигательную подготовленность учащихся (улучшилась гибкость, координационные способности, силовые качества).

К окончанию основного этапа педагогического эксперимента детям было предложено повторить выполнение тестов определяющих нарушения в осанке.

Для мониторинговых исследований были подобраны наиболее информативные и простые в организации тесты для распознания нарушений осанки:

1. Тест Matthiassh (1957).

2. Грудино - плечевой тест.

3. Тест для выявления нарушений осанки (Приложение №2).

Итоговые результаты тестирования, проведенные по окончании исследования у учащихся младшего школьного возраста, позволили подтвердить эффективность методики воздействия на формирование правильной осанки (Диаграмма № 2).

**Итоговые результаты (опытно-экспериментальный этап)**

Диаграмма №2

Диагностика уровня показателей осанки проведенная по окончании опытно-экспериментального этапа исследовани по среднеарифметическим данным выявила: по тесту Matthiassh – 27.2сек., по тестовой карте для выявления нарушения осанки оценка – 2.26, по грудинно-плечевому тесту - 0,97см. (Приложение №5).

Полученные результаты мониторинга позволили подтвердить целесообразность использованных средств и методов лечебно-профилактического танца и их положительное воздействие на коррекцию осанки.

Представленные нами результаты показывают, что при занятиях лечебно-профилактическим танцем происходит существенное улучшение показателей в коррекции нарушений осанки. Эффективность занятий лечебно-профилактическим танцем доказывается высокой динамикой тестируемых параметров детей.

По результатам наших исследований можно сказать, что поставленная цель достигнута, а также то, что выдвинутая гипотеза доказана.

Приложение №1.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании методическом объединении учителей начальных классов  протокол  от «28» августа 2016 г. № 1 | **СОГЛАСОВАНА**  заместитель директора  муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя  общеобразовательная школа № 30»  \_\_\_\_\_\_\_И.А. Фефелова | **РАССМОТРЕНА**  на заседании  педагогического совета, протокол  от«29» августа2016 г.  № 1 | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Средняя  общеобразовательная школа № 30»  от «29»августа 2016 г.  №245 |

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Хореография с элементами эстетической гимнастики»**

Составители:

Горбатовская Н.И.,

учитель физической культуры

**Раздел «Лечебно-профилактический танец» программы внеурочной деятельности «Хореография с элементами эстетической гимнастики»**

Раздел «*Лечебно-профилактический танец»* программы внеурочной деятельности «Хореография с элементами эстетической гимнастики» спортивно-оздоровительного направления направлен на укрепление здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения дыхательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития. Данный раздел представлен комплексами и упражнениями общеразвивающего и специального воздействия, упражнений на расслабление мышц и связок, на формирование и укрепление осанки, профилактику плоскостопия, сюда же входят фитбол-гимнастика и суставная гимнастика.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **6** | Лечебно-профилактический танец | **72** | 12 | 12 | 24 | 24 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы (раздела) | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 6 | Лечебно-профилактический танец | 12 | 1 | 11 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**6. Лечебно-профилактический танец.**

*На практических занятиях дети изучают:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «По ниточке»;

- «Матрешки»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Желтые ботинки»;

- «Летка-Енка»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Сосулька»;

г) суставная гимнастика:

- «Джазовая разминка»;

- «Маруся»;

д) комплексы упражнений при ходьбе, бегового и прыжкового характера:

- «Колобок и два жирафа»,

- «Бег по кругу»,

е) комплексы упражнений фитбол-гимнастики:

- «Воробьиная дискотека»,

- «Часики»,

- «Дождик»,

Упражнения на создание представления о правильной осанке и ее формирование.

Игры для закрепления правильной осанки: «Встань как я», «Построй дом», Гуляющие черепахи», «В домике живут», «Запусти космический корабль», «Мяч покатился», «Что у нас на ножках?».

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- «Виды нарушения осанки и причины их появления».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы (раздела) | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 6 | Лечебно-профилактический танец | 12 | 1 | 11 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

.

**6. Лечебно-профилактический танец.**

*На практических занятиях дети изучают:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «Лезгинка»;

- «Карусель»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Брови»;

- «Канкан»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Чебурашка»;

г) суставная гимнастика:

- «Горошинки цветные»;

д) комплексы упражнений при ходьбе, бегового и прыжкового характера:

- «В небе облака»,

- «Трамплин»,

е) комплексы упражнений фитбол-гимнастики:

- «Солнца лучик золотой»,

- «Ладушки»,

- «Старуха Шапокляк»,

Упражнения в равновесии.

Игры для развития правильной осанки: «Сидит дед…», «По-турецки мы сидели», «Рыбка и щука», «Дотянись ладошкой», «Ежики и лиса», «Паучки и птицы», «Солдатики и куклы», «Мышки и кошки», Рыбки и акулы».

*Закрепляют:*

- Комплексы лечебно-профилактического танца, упражнения и игры 1-го года обучения.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- «Плоскостопие и его профилактика», «Мышечный корсет».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы (раздела) | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 6 | Лечебно-профилактический танец | 24 | 2 | 22 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**6. Лечебно-профилактический танец.**

*На практических занятиях дети изучают:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «Солдатики»;

- «Песня волшебника Сулеймана»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Чарли Чаплин»;

- «Полкис»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Чайка»;

- «Жаворонок»;

г) суставная гимнастика:

- «Танго сидя»;

- «Модница»,

д) комплексы упражнений при ходьбе, бегового и прыжкового характера:

- «Яблоки-веники»,

- «Прыгалка»,

е) комплексы упражнений фитбол-гимнастики:

- «Семь нот»,

- «Ямайка»,

- «Грозы».

Упражнения на самовытяжение.

Игры для закрепления правильной осанки: «Пятнашки», «Тише едешь - дальше будешь», «Морская фигура», «Футбол», «Кораблики», «Перейди в брод», «Петушиный шаг», «Ледокол».

*Закрепляют:*

- Комплексы лечебно-профилактического танца, упражнения и игры 1и 2-го года обучения.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- «Классификация мышечного расслабления».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы (раздела) | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 6 | Лечебно-профилактический танец | 24 | 2 | 22 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**6. Лечебно-профилактический танец.**

*На практических занятиях дети изучают:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

* «Рок-н-ролл лежа»;
* «Рыба-пила»;
* «Кручу-кручу».

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

* «Цыганочка».

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Петухи запели»;

- «Лягушка кре-ке-ке»;

г) суставная гимнастика:

- «Карнавал»;

- «Восточная красавица»,

д) комплексы упражнений при ходьбе, бегового и прыжкового характера:

- «Степ-марш»,

- «Шалунья»,

- «Кадриль по кругу».

е) комплексы упражнений фитбол-гимнастики:

- «Марыся»,

- «Цапля»,

- «Полет мотылька»,

- «Фея моря».

Общеразвивающие упражнения с фитбол-мячами.

Игры для закрепления правильной осанки: «Стоп», «Ходим в шляпах», «Разбей цепь», «Гимнастика для ежика», эстафеты «Перевези груз», «Роботы», «Спина к спине».

*Закрепляют:*

- Комплексы лечебно-профилактического танца, упражнения и игры 1, 2 и 3-го года обучения.

*На теоретических занятиях дети изучают:*

- «Классификация суставов».

Приложение №2.

**Тесты на определение осанки.**

***1. Тест Matthiassh (1957).***

Для этого теста, при обследовании мышц позвоночника, поднимают перед собой обе выпрямленные руки. В зависимости от того, как долго обследуемый может удержать осанку выпрямленной, при поднятых руках, различают:

1) нормальная, здоровая осанка – выпрямленное туловище может быть удержано свыше 30 сек.

2) ослабленная осанка – выпрямленное туловище может быть удержано меньше 30 сек.;

3) утрата нормальной осанки – выпрямление туловища при поднятых руках вообще невозможно.

***2. Тест для выявления нарушений осанки.***

Комбинированное визуальное инструментальное исследование.

Данное тестовое обследование включает осмотр ребенка с ответом на 10

вопросов тест-карты (таблица 1).

Таблица 1 – Тестовая карта для выявления нарушений осанки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью | Да | Нет |
| 2. Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично | Да | Нет |
| 3. Грудная клетка «сапожника», «деформированная» | Да | Нет |
| 4. Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза | Да | Нет |
| 5. Чрезмерное отставание лопаток | Да | Нет |
| 6. Чрезмерное выпячивание живота | Да | Нет |
| 7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное) | Да | Нет |
| 8. Неравенство треугольников талии | Да | Нет |
| 9. Вальгусное положение пятки или обеих пяток | Да | Нет |
| 10. Явное отклонение в походке | Да | Нет |

Обследование проводится в следующем порядке:

**Осмотр в фас.** Положение – руки вдоль туловища. Определяются форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (треугольник талии – это просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии, в норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине).

**Осмотр сбоку.** Положение – руки вдоль туловища. Определяются форма грудной клетки, живота, выступление лопаток, форма спины.

**Осмотр со спины.** Положение – руки вдоль туловища. Определяются симметрия углов лопаток, форма позвоночника, форма ног, ось пяток (вальгусная, варусная, нормальная).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений в походке.

В процессе проводимого осмотра заполняется тестовая карта, по которой дается оценка выявленных нарушений осанки:

- нормальная оценка

– отрицательные ответы на все вопросы;

- некоторые отклонения требующие наблюдения школьного педиатра

– положительные ответы на один или несколько вопросов от 3 - х до 7 номера включительно;

- значительное нарушение осанки – положительные ответы на 1, 2, 8, 9, 10 вопросы (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению к ортопеду.

***3. Грудино - плечевой тест.***

Данный тест, как и предыдущий, является так же довольно простым, но чрезвычайно информативным. Методика заключается в измерении размера от середины одного плеча до середины другого по передней и задней поверхностям груди. После чего передний размер делят на задний. В норме частное от деления должно быть в пределах 1-0,9.

Для этого первоначально необходимо краской (либо ручкой) нанести метки – точки отсчета. Отсчет от средней линии плеча не совсем точен. Целесообразнее пользоваться следующим приемом. Большим и указательным пальцем левой руки исследователю необходимо плотно обхватить только головку плечевой кости и с помощью правой руки в ее средней, максимально выступающей к наружи, части сделать метку- точку отсчета.

И так с двух сторон. После этого мягкой сантиметровой лентой измеряется расстояние от этих точек по передней, затем задней поверхности груди. В процессе измерения расположение сантиметровой ленты должно быть строго параллельным поверхности земли. За норму следует принимать те показатели, которые после деления переднего размера на задний превышают либо равны 1.0Показатели 0,9-0,8 следует относить уже к начальным проявлениям нарушений осанки. 0,7 и ниже –выраженные проявления нарушений осанки. Однако целесообразнее ориентироваться не столько на «норму», сколько на анализ исходных данных в динамике.

Приложение №3.

**Комплексы лечебно-профилактических танцев**

**на коррекцию осанки**

**«Солдатики»**

*Комплекс на формирование правильной осанки.*

*Музыкальное сопровождение: аудиокассета «Детская Писк-Котека», «Кукушка». Муз. А Варламова*

И.П.. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями.

**Вступление.**

I-II И.П.

III

1. Поднять плечи,
2. Опустить плечи,
3. Полуприсед,
4. Встать,
5. 8 – повторить движения счета 1-4.

IV

1 – опустить голову,

2 – поднять голову, принять И.П.,

3- поворот головы направо,

4 – поворот головы, принять И.П.,

5-6 – повторить движения счета 1-2,

7-8 – повторить движения счета 3-4 в другую сторону.

**Тема.**

I 1-4 – четыре шага на месте,

5-6 – приставной шаг влево,

7-8 – приставной шаг вправо,

II 1-4 – четыре шага на месте,

1. Поворот направо,
2. Приставить левую ногу к правой,
3. 8 повторить движения счета 5-6 налево,

III 1-4 четыре шага на месте,

5 – полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед,

6 – встать, приставить левую ногу,

7-8 - повторить движения счета 5-6 на другой ноге,

IV 1-4 - четыре шага на месте,

5 - встать на носки,

6 - принять И.П.,

7-8 – повторить движения счета 5-6.

V-VIII повторить движения частей I-IV, но I - приставной шаг начать вправо, II- поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I-IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I-IV и III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема**. Повторить упражнения темы I-IV.

**Комплекс «Дельфин»**

*Упражнения направлены на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног формирование осанки. В упражнениях нет строго счета, необходимо каждую принятую позу удерживать не менее 8 счетов.*

*Музыкальное сопровождение: аудиокассета «Сборник оркестровой музыки», Pan Dana «The Good».*

*И.П. – стойка ноги врозь.*

**Первая часть – стоя.**

I 1-4 - руки в стороны

5-8 – волнообразные движения руками

II 1-4 – руки в стороны кверху

5-8 – волнообразные движения руками.

III 1-8 – потянуться руками в строну кверху.

IV 1-4 – руки в стороны.

5-8 – руки перед грудью, правая над левой.

V 1-4 – руки в стороны.

5-8 – волнообразное движение руками.

VI 1-8 – удерживая положение, тянутся руками в стороны.

**Вторая часть – сидя и лежа на спине.**

I 1-4 – с поворотом направо (налево) упор присев (рис. 1, а).

5-8 –с упором сзади, сед в группировке (рис. 1, б).

II 1-8 – удерживая положение тянутся спиной назад.

III 1-8 – лечь на спину, руки вверх (рис.1, в).

IV 1-8 – потянуться руками вверх, ногами вниз.

V 1-8 – согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.

VI 1-4 – потянуться спиной назад.

5-8 – лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.

VII – VIII Повторить упражнения частей V- VI с левой ноги.

IX 1-8 – группировка лежа на спине (рис. 1, г).

X 1- 4 - потянуться спиной назад.

5-8 – лечь на спину, ноги в стороны книзу, пятки на себя, руки в стороны кверху (рис.1, д).

XI Потянуться ногами вниз - в стороны, руками вверх – в стороны.

XII 1-4 – группировка лежа на спине.

5-8 – разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть – правая над левой с упором лбом о руки (рис. 1, е).

**Третья часть – лежа на животе и в упоре стоя на коленях**.

I 1-8 – правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу.

II 1-4 – потянуться по диагонали рукой и ногой.

5-8 – И.П.

III – IV Повторить упражнения частей - с другой руки и ноги.

V 1-8 – через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу (рис.1 ж).

VI 1-8 – потянуться руками вверх.

VII 1-8 – упор, стоя на коленях.

VIII 1-8 – упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол (рис. 1, з).

IX 1-4 – потянутся правой рукой и левой ногой.

5-8 –И.П. – упор, стоя на коленях.

X – XI Повторить упражнения частей - с другой руки и ноги.

XII 1-8 – сед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

XIII 1-4 – упор, стоя на коленях.

5-8 – прогибание спины.

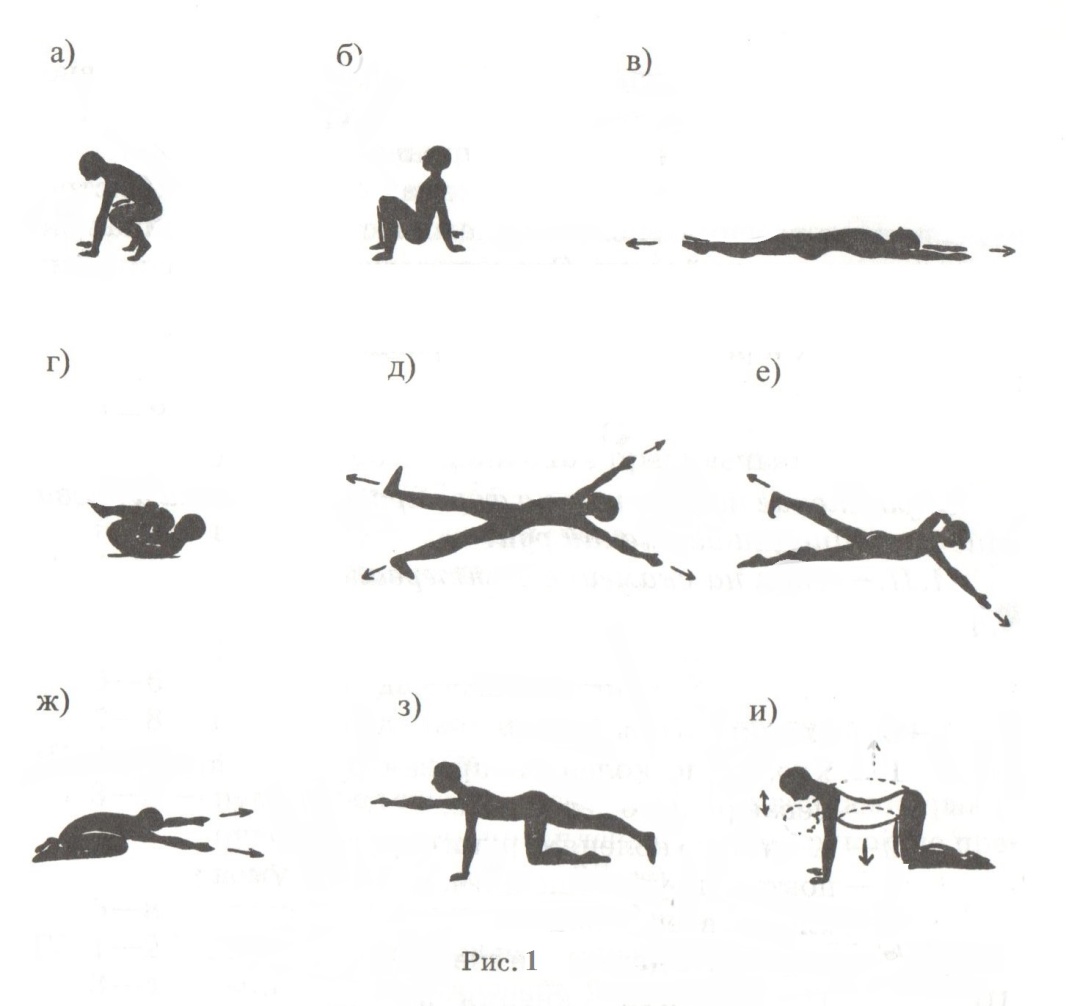
XIV 1-4 – выгибание спины (рис. 1, и).

5-8 – прогибание спины.

XV 1-4 – выгибание спины.

5-8 – поочередно ставить ноги, принять упор присев.

XVI 1-8 – с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.



**«Семь нот»**

*Комплекс упражнений способствует формированию осанки, укреплению мышц туловища и развитию гибкости и пластичности.*

*Музыкальное сопровождение: аудиокассета «Солнечный зайчик», муз А. Варламова, сл.Р.Паниной*

**Вступление**

И.П. – сед на мяче, ноги согнуты врозь.

I 1 – взмах правой руки в сторону (рис.2,а),

2 – правую руку вниз,

3-4 – повторить счет 1-2 левой рукой,

5-6 – взмах руками в стороны,

7-8 – волнообразное движение руками (рис.2 , б).

**Первый куплет**

I 1-2 – круг правой рукой кверху, левая рука в сторону (рис. 2, в),

3-4 – круг левой рукой кверху, правая рука в сторону,

5- наклон влево до касания левой рукой пола, руки в стороны (рис.2, г),

6 – выпрямиться, руки в стороны,

7-8 – повторить счет 5-6 с наклоном вправо,

II Повторить упражнения I части.

III 1-3 – полукруг с наклоном влево, вперед и вправо, правая рука вперед и в сторону (рис. 2, д),

4 – выпрямиться, с кругом левой руки над головой назад и в сторону (рис.2,е),

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону,

IV 1-2 – круг руками внизу,

3-4 – небольшие взмахи («дирижирование») руками перед собой (рис.2, ж),

5-8 – повторить счет 1-4.

**Припев**

I 1 – наклон влево со взмахом правой рукой над головой влево (рис.2, з),

2 – наклон вправо, правая рука вверх, левая рука вниз,

3-4 – наклон влево и вперед, правая рука вверх, левая вниз (рис.2, и),

5 – наклон вправо, левая рука вправо и вверх, правая рука вниз,

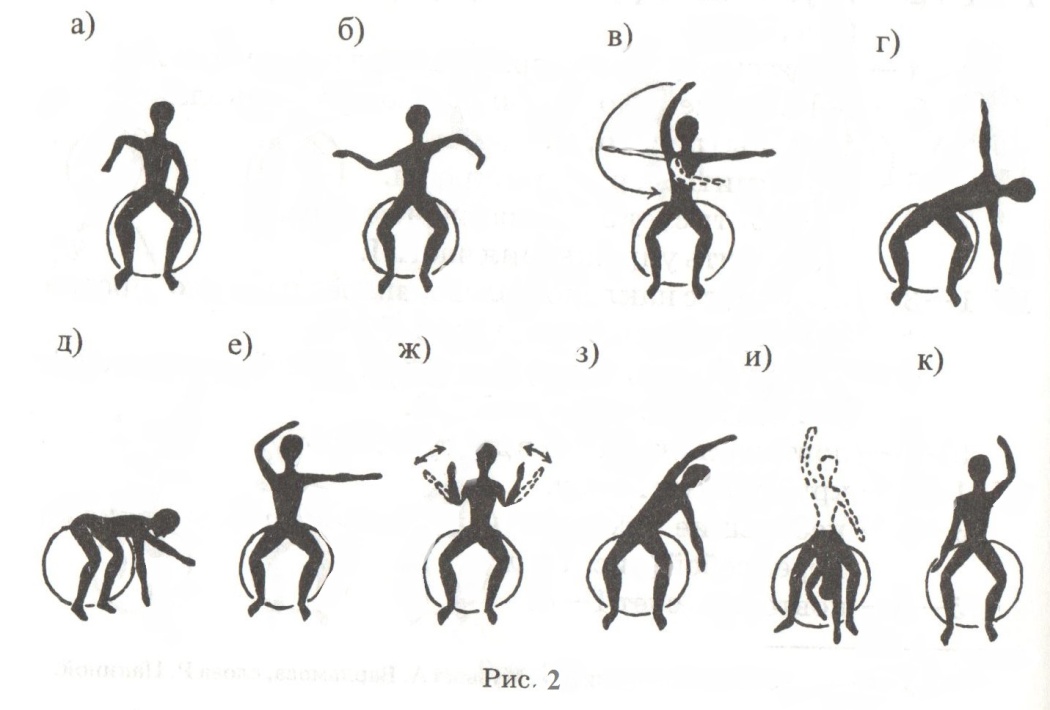
6 – выпрямиться, левая рука в сторону,

7-8 - взмах левой рукой над головой вправо-влево (рис.2,к),

II Повторить I часть в другую сторону.

**Второй, третий и четвертый куплет**. Повторить упражнения первого куплета, I. II.

**Припев.** Повторить упражнения припева.



Приложение №4.

**Технологическая карта занятия по ЛПТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | | Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления «Хореография с элементами эстетической гимнастики» | | | | | | | Класс | | 2 |
| Тема занятия | | Коррекция осанки у учащихся посредством лечебно-профилактического танца. | | | | | | | | | |
| Тип занятия | | Учебное занятие по изучению и первичному закреплению новых знаний и способов деятельности. | | | | | | | | | |
| Цель | | Содействие формированию правильной осанки посредством изучения специальных упражнений лечебно-профилактического танца. | | | | | | | | | |
| Задачи | | Оздоровительная: укрепление опорно-связочного аппарата, содействие гармоничному физическому развитию.  Обучающая: формирование танцевальных двигательных умений и навыков лечебно-профилактического танца.  Воспитательная: развитие навыков здорового образа жизни.  Развивающая: развитие двигательных способностей, корригирующих осанку у учащихся. | | | | | | | | | |
| ЭОР | | Музыкальный центр, флеш-накопитель, гимнастические скамейки, 3 листа формата А4 с изображением смайликов, яркие стикеры, скотч, ножницы. | | | | | | | | | |
| Планируемые образовательные результаты | | | | | | | | | | | |
| **Предметные** | | | **Метапредметные** | | | | **Личностные** | | | | |
| Изучить:  - понятие об осанке, ее виды, методы определения,  - характеристики правильной осанки,  - причины появления нарушения осанки,  - упражнения направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушений,  - мышцы поддерживающие правильную осанку (мышечный корсет).  Выполнять упражнения индивидуально и в группе.  Выполнять танцевальный комплекс ритмично и согласованно с музыкальным сопровождением, группой. | | | **Познавательные умения:**  - раскрывать значение новых понятий и использовать их в активном словаре,  - характеризовать правильную осанку (положение тела),  - определять причины появления нарушений осанки.  **Регулятивные умения:**  - выполнять учебные задания используя алгоритм;  - выполнять взаимопроверку учебного задания;  - умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной деятельности на основе усвоенного и неизвестного материала;  - формирование умения планировать, контролировать, оценивать и вносить коррекцию в учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета сторон и сотрудничества.  **Коммуникативные умения:**  - активно использовать термины в рамках учебного диалога,  - формулировать собственное мнение,  - адекватно представлять результат деятельности группы.  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | | | | Формировать:   * ответственное отношение к изучению темы; * умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; * потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.   Проявлять:   * эмоциональность, выразительность при выполнении сюжетного танца, * позитивное отношение к процессу:   -мотивацию к изучению и ведению ЗОЖ,  -изучение упражнений корригирующих осанку,  -коллективное исполнение танцевального комплекса.   * ответственность при выполнении учебного задания в рамках групповой деятельности. * осознание собственных достижений. | | | | |
| Основные понятия, изучаемые на занятии | | | Осанка; виды осанки; коррекция осанки; физические упражнения; танцевальные упражнения, мышечный корсет. | | | | | | | | |
| Организационная структура занятия | | | | | | | | | | | |
| № этапа | Этап занятия | | | Деятельность | | | | УУД | | Время | |
| учителя | | обучающихся | |
| 1 | **Организационный** | | | Учитель проверяет готовность группы к занятию. | | Проверяют готовность к занятию. | | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, руководствуются правилами соблюдения техники безопасности. | | 1 мин. | |
| 2 | **Мотивационно-проблематизирующий** | | | Беседа «Осанка». | | Отвечают на вопросы и формируют представления о видах осанки. | | Определяют признаки правильной осанки и положительного влияния занятий физическими упражнениями на формирование осанки, называют тему занятия и цель. | | 8,5 мин. | |
| Самоконтроль правильного положения тела. | | Выполняют упражнение «Стойка у стены» | | Оценивают признаки правильного положения тела, различают особенности правильной и не правильной осанки. Осуществляют самоконтроль. | |
| Игра «Познай себя» | | Осуществляют самоконтроль физического и психического самочувствия. | | Оценивают свое физическое и психическое состояние, осанку. Формируют представления о влиянии физических упражнений на формирование осанки. | |
| 3 | **Подготовительный.**  Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  - хороводный шаг,  - шаг с притопом,  - скрестный шаг,  - пружинный шаг,  - приставной шаг с хлопком над головой (правой и левой ногой),  - с хлопком под коленями,  - в полуприседе, в полном приседе.  Бег:  - подскоки,  -боковой галоп правым и левым боком,  - с захлестыванием голени,  - с высоким подниманием колен,  -прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Спокойная ходьба, восстановление дыхания. | | | Дает указания по технике выполнения упражнений разминки, ведет счет, определяет дозировку. | | Слушают и выполняют указания учителя, контролируют качество выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. | | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.  Контролируют правильную постановку корпуса во время выполнения ходьбы и беговых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | | 6,5 мин.  0,3  0,3  0,3  0,3  0,3  0,3  0,6  0,3  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | |
| 4 | **Основной.**  Беседа «Специальные упражнения для правильной осанки». | | | Дает понятия «Физические и танцевальные упражнения», «Мышечный корсет» | | Овладевают понятиями. | | Дают ответы на вопросы. | | 2 мин. | |
| Выполнение комплекса специальных упражнений лечебно-профилактического танца «Карусель» для укрепления мышечного корсета, в соответствии с этапами обучения. | | | | | | | | | 22 мин. | |
| Прослушивание музыкального сопровождения к танцевальному комплексу «Карусель». | | | | Знакомит учащихся с музыкальной композицией. | Прослушивают предложенную музыкальную композицию, характеризуют ее. | | Анализируют музыкальную композицию, характер, сюжет, ритм и темп.  Анализируют ответы сверстников. | |
| Этап начального обучения. | | | | Показывает отдельные элементы танцевального комплекса, объясняет технику выполнения, предупреждает и устраняет ошибки. | Овладевают основными движениями танцевальных комбинаций во взаимосвязи с музыкой, работают над исправлением указанных ошибок. | | Осваивают технику выполнения специальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | |
| Этап углубленного разучивания. | | | | Следит за техникой выполнения специальных упражнений.  Контролирует качество выполнения (точность, ритмичность, выразительность), исправляет ошибки. | Составляют композицию из ранее изученных комбинаций. | | Овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности.  Сознательно выполняют движения в соответствии с характером музыки. | |
| Этап закрепления и совершенствования. | | | | Оценивает качество выполнения отдельных упражнений и танцевального комплекса в целом и выделяет особенности с учетом удержания правильной осанки. | Самостоятельно исполняют танцевальный комплекс.  Совершенствуют движения во взаимосвязи с музыкой. | | Совершенствуют качество выполнения упражнений.  Используют изученную композицию для развития координации и коррекции осанки. | |
| 5 | **Заключительный** | | | | Игра на релаксацию «Стоит дед». Показывает технику игровых упражнений. Контролирует качество и выразительность исполнения. | Самостоятельно выполняют игровые упражнения. | | Осваивают технику поэтапного расслабления и напряжения мышц. | | 2 мин. | |
| 6 | Оценочно-рефлексивный | | | | Проводит диалог о психо-физической удовлетворенности учащихся.  Игра «Познай себя» | Осуществляют самоконтроль физического и психического самочувствия.  Дают ответы на поставленные вопросы. | | Адекватно оценивают физическое и психическое самочувствие, пользуясь ранее изученными терминами.  Формируют позитивную самооценку в исполнении танцевальной композиции и приобретении новых навыков.  Проводят причинно-следственные связи между психо-физической удовлетворенностью и выполнением физических упражнений. | | 3 мин. | |
| Игра «Хорошо-плохо». | В игровой форме ответы на поставленные вопросы. | | Проводят причинно-следственные связи между ЗО Ж и физическим и психическим здоровьем. | |

Приложение №5.

**Таблицы данных мониторинга**

Первичные данные (информационно-поисковый этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No п./п. | Тест  Matthiassh | Тестовая карта для  выявления нарушений осанки | Грудино-плечевой  тест |
| 1 | 18 | 6 | 0.8 |
| 2 | 20 | 7 | 0.9 |
| 3 | 17 | 6 | 0.8 |
| 4 | 19 | 8 | 0.8 |
| 5 | 17 | 6 | 0.7 |
| 6 | 21 | 5 | 0.8 |
| 7 | 23 | 7 | 0.9 |
| 8 | 21 | 6 | 0.9 |
| 9 | 17 | 5 | 0.7 |
| 10 | 16 | 6 | 0.8 |
| 11 | 19 | 7 | 0.8 |
| 12 | 15 | 6 | 0.9 |
| 13 | 17 | 6 | 0.8 |
| 14 | 19 | 8 | 0.7 |
| 15 | 18 | 6 | 0.7 |
| Среднее  арифметическое | 18.46 | 6.33 | 0.8 |

Итоговые данные (опытно-экспериментальный этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No п./п. | Тест  Matthiassh | Тестовая карта для  выявления нарушений осанки | Грудино-плечевой  тест |
| 1 | 27 | 3 | 1 |
| 2 | 25 | 2 | 0.9 |
| 3 | 23 | 4 | 1 |
| 4 | 26 | 2 | 1 |
| 5 | 28 | 5 | 1 |
| 6 | 25 | 3 | 1 |
| 7 | 31 | 4 | 0.9 |
| 8 | 26 | 2 | 1 |
| 9 | 28 | 4 | 1 |
| 10 | 29 | 3 | 0.9 |
| 11 | 31 | 4 | 1 |
| 12 | 32 | 2 | 1 |
| 13 | 23 | 4 | 1 |
| 14 | 26 | 2 | 1 |
| 15 | 28 | 5 | 0.9 |
| Среднее  арифметическое | 27.2 | 3.26 | 0.97 |