

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

Автор: Скачкова Екатерина Константиновна

2019

Г.



Объект и предмет исследования

- **Объект исследования:** процесс формирования культуры здоровья у школьников.
- **Предмет исследования:** формирование основ культуры здоровья у учащихся младшего школьного возраста средствами хореографии.



Цель работы:

изучить процесс формирования основ культуры здоровья у учащихся младшего школьного возраста средствами хореографии (на примере народного танца).



Гипотеза исследования:

занятия народным танцем с младшими школьниками способствуют более успешному формированию у них основ культуры здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования;
2. Раскрыть особенности физического развития младших школьников, занимающихся хореографией;
3. Охарактеризовать некоторые элементы из народного танца, используемые для развития физических качеств у юных танцовщиков;
4. Опытным-экспериментальным путем проверить влияние занятий народным танцем на формирование культуры здоровья младших школьников.



Результаты теоретического исследования

Культура здоровья – часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни.

Физическое развитие - качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации.

Нормальное физическое и психическое развитие – основные показатели здоровья детей. Младший школьный период – от 6 до 10 – наиболее ответственный период в развитии организма и становления личности.



Основой изучения хореографического искусства является *народный танец*.

Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Танец, благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.



Принципы построения занятий по народному танцу:

- постепенности, систематичности и последовательности наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- системности чередования нагрузок и отдыха;
- адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Основная **форма организации** физического развития учащихся хореографических классов является урок народного танца. Занятия с учащимися могут проводиться в группе, либо в индивидуальном порядке.



Опытно-экспериментальная работа

База исследования: школа №409 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Цель исследования: изучение влияния занятий народным танцем на формирование культуры здоровья детей.

В качестве *критерия* сформированности культуры здоровья был выбран уровень физического развития детей; в числе *показателей* – правильность осанки и сформированность стопы.



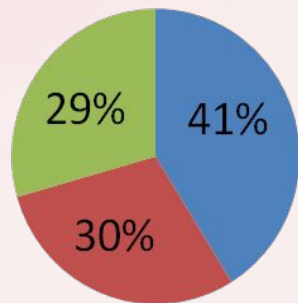
Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей школьного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физ. воспитания
свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и упражнений народного танца.

Динамика уровня развития физических качеств учащихся до и после занятий народным танцем

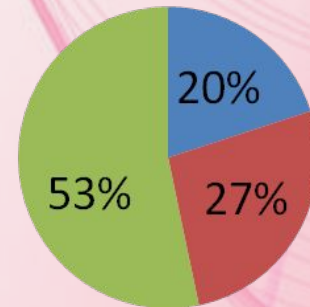
В начале исследования

- низкий уровень
- средний уровень
- высокий уровень



В конце исследования

- низкий уровень
- средний уровень
- высокий уровень



Вывод: уроки хореографии оказывают значительное позитивное влияние на формирование основ культуры здоровья у младших школьников.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

