



Хореография как средство гармонизации личности

Учебно-методическое пособие
/для преподавателей детских школ искусств/

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ И КУЛЬТУРЫ»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**«Хореография как средство
гармонизации личности»**

/для преподавателей детских школ искусств/

Благовещенск, 2022г.

Составитель:

Хореография как средство гармонизации личности: методическое пособие для преподавателей детских школ искусств / Текст / изд. 2-е, испр. / сост., Елисеева Л.О. – Благовещенск: ГПОБУ АО «АКИК», 2022. – 16 с.

Данное пособие предназначено для преподавателей детских школ искусств и для педагогов детских хореографических коллективов. В пособии рассматриваются основные средства гармоничного развития ребенка, теоретические основы формирования двигательных навыков и умений, нестандартные педагогические ситуации, общие правила работы с детьми, имеющими те или иные недостатки в поведении, основы педагогического мастерства преподавателя хореографии

Содержание

Введение	4
Основные средства гармоничного развития ребенка	5
Теоретические основы формирования двигательных навыков и умений	7
Основы педагогического мастерства преподавателя хореографии	9
Нестандартные педагогические ситуации	10
Общие правила, которых следует придерживаться в работе с детьми, имеющими те или иные недостатки в поведении	15
Список литературы	16

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос воспитания молодого поколения на современном этапе стоит очень остро. В новых социально-экономических условиях российское образование, несмотря на действие многих негативных факторов, имеет широкие перспективы развития.

Посмотрим на урок хореографии с точки зрения воспитания (физическое оздоровление, умственное, нравственное) цели и задачи которого заключаются в средствах, методах и приемах обучения детей. Поэтому в этой работе понятие «хореография» рассматривается как часть искусства воспитания, направленного на всесторонне развитую личность ребенка средствами движений, музыки, на познание окружающего мира и исторических ценностей.

Пособие предназначено для педагогов детских хореографических коллективов

Основные средства гармоничного развития ребенка

Под гармонизацией мы понимаем такое единство развития различных качеств личности, при котором происходит взаимодействие, взаимообогащение, в результате чего каждое из этих качеств способствует эффективности развития другого.

Костная система.

У младших школьников она слабая, содержит большое количество хрящевой ткани. Суставы очень подвижны. Связочный аппарат легко растягивается, а сухожилия короче. Поэтому важным звеном является укрепление суставно-связочного аппарата.

Хореография способствует правильному окостенению опорно-двигательного аппарата ребенка. Формируется правильная осанка.

Мышечная система.

У детей развита слабо и составляет 25% от массы тела. Детские мышцы богаты водой и беднее белковыми веществами и жирами. Все группы мышц развиваются не равномерно. Хореография укрепляет все группы мышц в том числе и лица.

Дыхательная система.

У детей дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка при не благоприятных условиях очень сильно набухает, тогда нарушается дыхание. Поэтому класс должен быть всегда чистым. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабо развитое дыхание и мускулатура - обуславливают частое и неглубокое дыхание. Особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте необходимо вводить как можно больше дыхательных упражнений.

Сердечно-сосудистая система.

Кровеносные сосуды шире у детей, чем у взрослых. Значит кровеносный напор слабее. Слабый напор возмещается частотой сердечных сокращений (120-140 уд. в минуту). Важно проследить в процессе нагрузки за ритмом. Организм реагирует на внезапную смену нагрузки. Значение - укрепление сердечной мышцы и стенок сосудов и сосудов головного мозга.

Нервная система.

Процессы торможения и возбуждения развиваются неравномерно. Возбуждение преобладает над торможением. Значение уроков хореографии - способствовать развитию активного торможения.

Физическое развитие.

Есть развитие форм и функций человеческого организма. Необходимы физические навыки: ловкость, сила, гибкость, координация.

Развитие психических процессов

1. Воображение, внимание. В 7 лет внимание удерживается 5-7 минут, младшие школьники -15 минут.

2. Память, восприятие, мышление. Мышление включает анализ и синтез. Движение нужно воспроизвести. Затем включить воображение при исполнении его в танце. Значение - расширяет знания детей при подаче различного материала. Развивается артикуляционный аппарат.

Умственное развитие.

Включает развитие всех психических процессов: внимание, восприятие, мышление, память, воспроизведение, воображение. На занятиях мы расширяем знания об окружающем мире, закрепляем полученные знания на занятиях различного содержания. Работаем над правильным развитием (правила поведения). Обращаем внимание на положительное, а не на отрицательное.

Эстетическое развитие.

Эстетика тела, души, движения, внешнего вида. Красота отношений ребенка и взрослого.

Теоретические основы формирования двигательных навыков и умений

В процессе организации и проведения уроков хореографии ставится одна из важнейших образовательных задач: формирование двигательных навыков и умений.

Двигательное умение - неавтоматизированный способ управления своими движениями.

В результате многократных повторений двигательное умение переходит в двигательный навык.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления своими движениями.

Движение при повторении в одних и тех же условиях становится привычным: все меньше приходится думать, как выполнить тот или иной элемент движения. Со временем движение автоматизируется.

Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, меняет свою роль: контролирует выполнение не каждого элемента движения, а анализирует те условия, в которых это движение выполняется.

Автоматизация движения придает навыку высокую устойчивость и стабильность, возможность многократного повторения движения, не снижает качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического характера (сильные эмоции, необычная обстановка и др.).

В процессе становления навыка появляется легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия (чувство сцены, музыкальный и двигательный образ, свобода импровизации и др.).

Понятие «навык» не всегда означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения движения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому важно сначала научить детей правильной технике, а только после этого переходить к закреплению навыка.

Процесс обучения движениям состоит из **трех этапов**:

1. Первоначальное разучивание.

Задачи:

- создать целостное представление о движении;
- сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники), при этом наблюдается излишнее мышечное напряжение,

неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

2. Углубленное разучивание.

Задачи:

- создать правильное представление о каждом элементе техники движения;

- выработать умение четко и слитно выполнять их.

3. Закрепление навыка и совершенствование техники.

Задачи:

- закрепление приобретенного умения и навыка;

- выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (различные виды танца), на данном этапе продолжается совершенствование техники движения.

Методы обучения двигательным навыкам:

Наглядные: образец движения, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь.

Словесные: названия движений, описание, объяснение, указание, распоряжения, команды, вопросы к детям, беседа и др.

Практические: повторение движения без изменений и с изменениями, выполнение движений в разном темпе, в различном сочетании, отражая различный характер и образ.

Основы педагогического мастерства преподавателя хореографии

На современном этапе вопросу стимуляции и мотивации педагогической деятельности уделяется особое внимание, что В.А. Бабанский отмечал стимулированием в обучении, это прежде всего побуждение ученика к учебной деятельности. А учебная деятельность дает качество тогда, когда у ученика присутствует действенный мотив. Следовательно, мотивация деятельности и приводит к желанию учиться с полной отдачей.

Мастер - это особо сведущий и искусный в своем деле человек (творец).

Мастерство преподавателя проявляется только в деятельности и определяется как высший уровень педагогической деятельности.

Высшее мастерство. Оно выражается в успешном решении педагогических задач и в высоком уровне организации образовательного процесса. Суть мастерства заключается в личных качествах педагога. Личные качества порождают деятельность и обеспечивают ее успешность.

Педагогическое мастерство - это совокупность личностных качеств педагога, которые обеспечивают организацию эффективно-профессиональной деятельности. Качества педагога:

- гуманистическая направленность личности педагога;
- профессиональные знания;
- педагогические способности;
- педагогическая техника.

Гуманизм преподавателя строится на основных принципах гуманистической психотерапии:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка (он запрещает иметь в классе «любимчиков»);
- признание неограниченных возможностей личностного потенциала ребенка;
- недопустимость осуждения самого ребенка при необходимости осуждения его неблагоприятных поступков. (Ш.А. Амонашвили «Здравствуйте, дети»)

Нестандартные педагогические ситуации

Поведение - это способ проявления человека в повседневной жизни, т.е. это совокупность поступков по отношению объектов живой и неживой природы к отдельному человеку и обществу в целом, опосредованных внешней двигательной или внутренней психической активностью человека.

Поведение ребенка определяет личностное образование, которое предает его поведению главные качества, производность. Это самооценка, самоконтроль, уровень притязаний, ценностные ориентации, мотивы, идеалы.

Самооценка - эмоционально-окрашенная оценка ребенком самого себя, своих возможностей, способностей, нравственных качеств и поступков, формирование самооценки окружающих. На анализ собственной деятельности ребенок не способен и ориентируется лишь на то, как оценивают поведение взрослые.

Форма самооценки может препятствовать или способствовать образованию определенных личностных качеств. Если у ребенка завышенная самооценка, он становится непроницаемым к ошибкам и замечаниям, а поведение его становится трудно управляемым. Но такие дети целеустремленные, уверенные в себе. В поведении целесообразны.

Большинство детей с заниженной самооценкой. Это нерешительные дети, неуверенные в себе и в собственных возможностях. И это тоже культивирует педагог. Для создания адекватной самооценки в детстве необходима доброжелательность, заинтересованность в делах ребенка, разумная требовательность.

Самоконтроль

Это сознательное регулирование ребенком собственных состояний, желаний, поведения на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами. Становление самоконтроля связано с усвоением, с принятием выработанных в обществе норм поведения. В результате самоконтроля осуществляется осознанный выбор допустимого поведения.

Важным является самоограничение, способность сначала затормозить, потом скорректировать или отказаться. Но прочность тормозных реакций у детей не велика. Поэтому ребенок не свободен от импульсивности и зависит от окружающих людей.

Уровень притязаний

Это достижения, которых хочет добиться ребенок. У детей область притязаний ограничивается учебной деятельностью и ребенок старается занять свое место в коллективе. Эти притязания проявляются в двух планах:

- хочу быть такой как все;
- хочу быть лучше всех.

Этот уровень часто зависит от самооценки и самоорганизации.

Ценностные ориентации

Нормы поведения, которые нам диктует общество и с которыми ребенок может соглашаться или не принимать их. Это эталоны поведения.

Мотивы

Мотив для деятельности формирует педагог.

Типичные отклонения или нарушения в поведении и как реагировать на них.

К отклонениям относятся:

- гиперактивность;
- демонстрационное поведение;
- протест;
- агрессия;
- инфантильность;
- конформизм.

Гиперактивный ребенок

Такие дети вызывают большое количество нареканий со стороны родителей, учителей и воспитателей. Признаки: двигательная активность, импульсивность, отвлекаемость, невнимательность. Они всегда отвлекаются на посторонние звуки, не любят стоять в очереди, редко дослушивают объяснение до конца. Они быстро схватывают, но привносят много лишних движений, непредсказуемы.

Таких детей нужно нагружать. Они не осознают своих поступков. Корректирующая педагогика дает усредненные советы.

Педагогическая коррекция: эмоционально поддерживать его во всех случаях позитивного поведения, нужно найти положительную изюминку. Эти дети не воспринимают критику, не должно быть угроз, упре-

ков. Как только ему скажешь «нельзя», он сделает наоборот. Его нельзя ругать, но и нельзя хвалить. Разговаривать с ним нужно сдержанно, спокойно, мягко. Такому ребенку нужно давать только одно задание. Для них подбирается такое общество, где не соприкасается такой тип поведения. В пару, к примеру, его нельзя ставить с таким же ребенком. С ними нужно быть внимательными в плане физической нагрузки. Как только ребенок устает, у него резко снижается самоконтроль. Таких детей нужно посадить отдохнуть.

Демонстрационное поведение

Ребенок намеренно и осознанно нарушает принятые нормы.

Внутреннее и внешнее поведение как правило адресуется взрослому. Один из вариантов - это кривляние. Есть две особенности:

кривляться в присутствии взрослых и когда на него обращают внимание,

кривляться когда педагог не одобряет его поступка, в этом случае кривляние усугубится.

Чаще всего это происходит тогда, когда ребенок чувствует себя обделенным. Кривляние появляется в случае авторитарности педагога. Повышенное внимание к нему тоже приводит к такой выходке, но это происходит еще и от избалованности ребенка.

Коррекция: капризы стоит предотвращать заранее. Демонстрационный поступок лучше всего оставить без внимания, но после занятий обязательно поговорить. Он не должен остаться без внимания.

Протестное поведение

Негативизм, упрямство, строптивость.

Негативизм - это поведение, при котором ребенок не хочет что-то делать только лишь потому, что об этом попросили. Это отклонение вызывается не действием, а формой (тоном). Типичные проявления - это слезы, грубость, дерзость, обидчивость.

Упрямство - это поведение, когда ребенок настаивает на чем либо не потому что он это хочет, а потому что потребовал.

Здесь нужно знать причины.

1. Семья. Неразрешенный конфликт родителей. Бесконечная ругань становится для ребенка нормой поведения.

2. Потребность взрослого добиться беспрекословного послушания. Преподаватель сам выводит на это.

3. Стрессовая ситуация. Когда он эту ситуацию решить не может, то появляется протест.

Коррекция: работа, направленная на терпение, внимание и знание причины поступка и реакция в соответствии с этой причиной.

Агрессия

Ребенок противоречит правилам и нормам жизни. Наносит вред объектам нападения, причиняет физический ущерб. Агрессия причиняется для того чтобы снять психологическое напряжение.

Существует два вида агрессии:

- направленная на того, кто его обидел,
- или он может перенести ее на другой предмет, на другого человека, ребенка.

Необходимо узнать причину:

1. Семья
2. Средства массовой информации.

Эти дети очень раздражительные, эмоционально неустойчивые, отсутствует самоконтроль.

Коррекция: важно сдерживать сам порыв. Можно остановить словом. Часто это происходит физически (встряхнуть за плечи). Если не удалось, учитесь разговаривать с ребенком строго и однозначно выражать свою неудовлетворенность. Ребенок разбросал тетради, игрушки и т.д. Важно заставить убрать на место, но не наказывать.

Инфантильное поведение

Ребенку присущи черты более раннего возраста (приходят на урок с игрушками). Эти дети очень часто отвлекаются, но это нельзя принимать за плохое поведение. Они просто остались на той стадии.

Коррекция: доброжелательность. «Пусть кукла посмотрит урок». Но любой поступок нельзя оставлять без внимания, его нужно проговаривать.

Комфорт (подобный)

Это отклонение в поведении сверхдисциплинированных детей. Но они вызывают опасение. Это подражательные дети, у них нет своего мнения. Про таких говорят: «в тихом омуте...».

Коррекция:

Необходимо настойчиво объяснять, доводить до их сознания:

- алгоритмы решений (решение и выход из ситуации должны занимать по времени не больше 2,3 секунд. Если не знаете выхода из ситуации, то вы проиграли).

Алгоритм состоит из 6 этапов:

- стоп сигнал (проанализировать свое эмоциональное, что я чувствую, что я делаю),
- почему он это делает?
- что я хочу получить?
- какими стилями я могу прекратить это (авторитарный, демократический, попустительский),
- какое средство я выберу?
- анализ поступка в действительности,
- общение с ребенком после урока наедине или с классом в целом.

Пример: девочка заходит в класс и демонстрирует свой туалет. Причина - что-то произошло дома, педагог не заметил ее на прошлом уроке, бунт.

Что я делаю? Какой стиль выбираю?

Авторитарный способ - «Быстро переодевайся и вставай в строй!». Результат - девочка добилась обращения на нее внимания. Педагог не разрешил ситуацию.

Демократический способ - «У тебя шикарный наряд. Давай иди переодевайся и вставай в строй». Результат - девочка достигла цели, педагог вновь не разрешил ситуацию.

Попустительский способ - педагог не обращает внимания и продолжает урок, показав только взглядом, что она может встать в строй. В этом случае педагог достигает своей цели.

Примеры некоторых педагогических задач

Во время отработки движений ребенок разволновался и наделал много ошибок. Группа хохотала над ним.

Идет генеральная репетиция и уже подходит к концу. Солистка спит в раздевалке.

На уроке классического танца идет проучивание комбинации. Катя уходит звонить по телефону.

Общие правила, которых следует придерживаться в работе с детьми, имеющими те или иные недостатки в поведении:

- Акцентировать внимание на поведении, а не на личности ребенка (Ты хороший и можешь быть еще лучше, а вот твое поведение сейчас ужасно); преподавателям необходимо освоить технику «я-высказывания», в которой выделяется четыре части: 1) объективное описание неприемлемого поведения ребенка в данный момент (Когда ты разговариваешь и вертишься на уроке во время объяснения...); 2) называет чувства взрослого в этот момент (Я чувствую сильную досаду...); 3) описывает эффект неприемлемого поведения (Потому, что я отвлекаюсь и не могу уделить должного внимания другим детям...); 4) содержит просьбу (Перестать себя так вести!);
- Объясняя ребенку, почему его поведение неприемлемо и огорчает взрослых, избегать слов «глупо», «плохо», «уродливо», «тупо», что вызывает обиду у ребенка, усиливает раздражение взрослого и в конечном итоге уводят от разрешения проблемы;
- Разбирая поведение ребенка ограничиваться тем, что произошло сейчас. Обращение к негативному прошлому или к бесперспективному будущему наводит на мысль о несправимости поступка;
- Снижать, а не усиливать напряжение ситуации. В реагировании на неприемлемое поведение надо избегать следующих типичных ошибок: повышать голос, оставлять последнее слово за собой, оценивать характер ребенка, использовать физическую силу, втягивать в конфликт непрямых к нему детей, делать обобщения типа: «Вы все одинаковые!», «Ты всегда так...», «Другого я не ждала!», сравнивать одного ребенка с другим.
- Демонстрировать детям модели желаемого поведения;
- Поддерживать тесный контакт с родителями. Они должны быть проинформированы о всех отклонениях в поведении ребенка на уроке. В свою очередь родители должны информировать преподавателя об особенностях поведения ребенка дома, о возможных причинах отклонений в поведении ребенка на уроке. Принимать единую стратегию по коррекции поведения ребенка дома и на уроке.

Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! - М., 1998
2. Бабанский В.А, Педагогика. — М., 1985