

Средствами хореокоррекции

Хореокоррекция – оригинальный доступный психолого-педагогический способ усвоения себя в себе при помощи свободной пластики, музыки и хореографии. В этой связи использование средств хореокоррекции в учебном процессе системы оздоровительного воздействия имеет первостепенное значение для учащихся начальных классов. В свое время известный учёный-анатом и педагог П.Ф. Лесгафт, разрабатывая систему физического образования детей школьного возраста, считал, что «... важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно научиться осознавать и оценивать все свои телодвижения, а не просто подражать руководителю».

Это значит, что современный педагог и учитель каждого учебного предмета должен знать, какими способами формируется потребность в здоровом образе жизни. Одновременно надо уметь показать, научить, привить детям общие жизненные навыки безопасного телодвижения, научить искусству общения, чтобы войти в самостоятельную жизнь с прочным знанием культуры телодвижений, укрепленной волей, чтобы каждый мог сказать самому себе: «Не столько я – знаю, сколько я – ощущаю».

В этой связи усвоение азбуки и грамматики телодвижений, культуры поведения, взаимоотношений и отношений с окружающей действительностью должно стать приоритетным направлением в учебном процессе. Умение использовать приобретенные знания в повседневной практике – важнейшая задача школьного периода жизни.

Специальный практический курс хореокоррекции в помощь педагогу, работающего с детьми начальных классов, является первоначальным (стартовым) профилирующим оздоровительным предметом, с помощью которого учащийся может попробовать вместе с наставником разобраться в себе самом, своих чувствах и возможностях собственного организма, познавать невербальный язык общения.

Пять основных категорий деятельности мозга, ощущения, управления движением, внутренняя регуляция, активность и адаптация к окружающей среде, дают основное содержание метода хореокоррекции. Своеобразие предлагаемой технологии основывается на применении разнообразных игровых оздоровительных телодвижений, выполняемых в положении сидя за рабочим столом и стоя в полный рост, с обязательным «выходом» на положительную эмоцию. В условиях классной комнаты можно предложить учащимся выполнять упражнения в ассоциативной, образно-пластической манере, например: «Котяточки, котяточки – царап, царап за пяточки»;

«Кузнечик запиликает на скрипке» или «Дядя Степа – уличный регулировщик». Подобные движения сразу становятся эмоционально осознанными, по-детски естественными (органичными), а значит, интересными и полезными. В специальные ритмические, музыкально-пластические упражнения-гаммы (танцевально-двигательные стереотипы) включены три подгруппы упражнений по семь элементов в каждой, изучаемых в логической последовательности по принципу: от элементарного – к простому, а от простого – к сложному.

Суть метода хореокоррекции такова. Аэробный эффект, создаваемый посредством напряжения и расслабления мышечного аппарата человека с помощью разнообразных телодвижений в доступной игровой форме, может служить наиболее эффективным оздоровительным средством для учащихся начальных классов. Поэтому учащемуся при выполнении различных упражнений необходимо установить своеобразную внутреннюю связь с собственным телом, научиться слушать и слышать его внутреннюю работу, так как организм человека постоянно «сигнализирует» теплом или ознобом, комфортностью или дискомфортом, «мышечной радостью» или болью. В этой связи максимальная активация работы мышц ног, спины, рук и шеи должна быть под пристальным вниманием учителя и ученика, ибо ограничение работы названных групп в условиях сидячей организации учебного процесса и труда за компьютером приводит к беспощадной эксплуатации сердечной мышцы.

На занятиях необходимо чаще использовать слова, связанные с безопасным телодвижением, настойчиво растолковывать их содержание и значение, например, слова-понятия «повернуться за себя», «отвести шею и голову по направлению к стене – как бы ухом прислушаться». На первый взгляд и на слух – всё понятно, а с физиологической точки зрения не так-то просто. Нужны усилия, потому что так непривычно, неудобно. А, между прочим, подобные слова-упражнения полезны для здоровья, ибо они побуждают к работе другие мышцы, редко используемые в повседневных действиях.

Средства хореокоррекции полезно применять как в урочное время (хореоминутки по типу физкультминуток), так и во внеклассной работе. Особенностью такого оздоровительного воздействия является то, что каждый учащийся независимо от врожденной телесной конституции имеет возможность развивать свои способности в доступном ему направлении. Быть красивым и жизнерадостным – это способность быть здоровым.

Критерий самооценки полезности можно проверять по формуле: положительная эмоция + мышечная радость = удовольствие.

В структуру хореоминок предлагаются такие элементы.

Первый учебный вариант. Упражнение «Потягуси». В положении сидя за рабочим столом, сцепляем пальцы рук в замок, поворачиваем ладони наружу и поднимаем руки вверх над головой и слегка за себя. Одновременно выпрямляем ноги и стопы вперед под столом от себя. Тянемся вверх руками и грудной клеткой, голову чуть запрокинуть и глазами пытаться что-нибудь разглядеть в углу потолка. Затем торс и руки направляются вперед, руки опускаются на поверхность стола, голова укладывается на руки, расслабляемся.

Упражнение «Я-чайник». Образно – пластический этюд для формирования правильного вдоха и выдоха: чайник на плите стоял (глубокий вдох), через носик пар пускал (продолжительный выдох «Паф-паф-паф-паф»). Рекомендуется исполнять этот этюд трижды. И.П. – сидя за столом. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, поднята на уровень уха. Кисть повернуть в правую сторону, как будто носик чайника. Одновременно левой рукой пальцами обхватить собственную талию, подбочениться, грудь приподнять. Изображение чайника готово! Надо постараться всю подготовительную часть изображения совместить с глубоким вдохом, легкие наполнены кислородом, щеки раздулись. На мгновение вдох задержать, в этот момент можно (понарошку) выпучить глаза – нет сил удерживать воздух в легких! Настал момент выпустить громко воздух (продолжительный выдох «Пру-ру-ру-руф»). При этом руки опускаются на ноги, а грудью слегка касаемся края стола, одновременно укладываем голову на его поверхность щекой, изображаем всем телом расслабление.

Удары кулаком по столу (в тройственном режиме: 3+3, на три счета). Высоко поднимая руки над головой, четко, но не громко, только изображая видимость «громкости», ударять кулаками по столу. Но чтобы «войти» в положительную эмоцию, предложите учащимся стучать как можно громче, во всю силу. На третий раз снова исполнять «понарошку», «шепотом».

Упражнение на релаксацию. Необходимо «трястись», колебаться, дрожать, содрогаться всем телом. Детям можно предложить ассоциативную подсказку: как будто они едут на телеге, в машине или отряхиваются от воды, как кошечка или собачка.

Второй учебный вариант. Потягивание в тройственном режиме. Уместно обратиться к учащимся с такой рекомендацией: «Обратите внимание, прислушайтесь к своим ощущениям, выполняя это упражнение, и вы убедитесь, что третий раз его выполнять не хочется, оно кажется лишним, а первое и второе исполнение дает максимальную радость, удовольствие».

Повороты туловища «Кобра». В этом упражнении участвуют широчайшие мышцы спины. При этом следует помнить, что выполнение данного элемента в полсилы не дает ощутимой пользы. Мышцы должны «просигнализировать», наподобие ощущений потягивания. Выполнять его нужно в тройственном режиме так: чуть-чуть в правую сторону и побольше – в левую сторону, третий раз – с усилием в правую сторону без видимой остановки. Далее – влево, вправо, с усилием в левую сторону и также без видимой остановки.

Для выхода на положительную эмоцию во время выполнения данного упражнения можно предложить учащимся поднять над поверхностью стола руки, выпрямленные в локтевых суставах. Кисть правой руки положить на кисть левой. Далее на счет «три» одновременно поднять правую кисть вверх, а левую – вниз, не разъединяя рук. Таким образом имитируется раскрывающаяся «пасть кобры». При этом следует воспроизвести ещё и звуковое сопровождение: «Ш-Ш-ши» (угрожающее шипение). Тройное движение можно выполнять в направлении друг к другу, друг от друга, друг к другу.

Выполнение упражнения в координации с руками (руки над столом или над головой) предохраняет позвоночный столб от чрезмерных поворотов, что в период формирования мышечного корсета чревато травмоопасными последствиями.

Наклоны головы. Образно-пластическое упражнение офтальмологического тренажа, выполняемое в тройственном режиме, которое подобно характерному наклону головки утки (с «взглядом утки»). И.п. – сидя на стуле, завести руки за спину и сцепить их в «замок», постараться обхватить пальцами собственные локти и при этом действии одновременно выпрямить спину. На счет «раз» - выполнять в полную силу наклон головы вправо, касаясь ухом плеча и сопровождая взглядом направление наклона головы вниз к полу. На счет «два» - наклонить голову в левую сторону, касаясь ухом плеча и сопровождая взглядом направление наклона головы вниз к полу. На счет «три» - наклонив голову вправо (касаясь ухом плеча), слегка задержаться в этом положении и устремить взгляд вверх в небо: «Не летит ли там коршун?» и громко произнести: «Кру-у-у?» с вопросительной интонацией. Далее повторить выполнение наклонов головы в левую сторону с теми же требованиями, с той лишь разницей, что при задержке движения у левого плеча следует произнести: «Кря!» (для уточек-это значит «спрятаться»). В этот момент учащиеся активно переводят руки на голову и скрываются под столом.

«Апчхи». Упражнение на активное дыхание. Предложите учащимся сесть так, чтобы спиной ощутить прикосновение к спинке стула. В исходном положении голова опущена вниз до прикосновения подбородком груди. Далее выполняется медленное поднятие головы с единомоментным вдохом через нос в направлении назад «за себя». Уместно подчеркнуть особенность данного движения головой: необходимо сопровождать взглядом весь путь и в конце обязательно попытаться что-нибудь увидеть, сосредоточив взгляд, иначе может появиться головокружение. Следующее действие – активное возвращение головы в исходное положение с искусственным чиханием громким голосом: «А-а-а-пчхи!». Здесь следует воспитательный комментарий учителя о том, что даже при искусственном чихании необходимо прикрывать рот и нос руками или носовым платочком.

Упражнение на релаксацию «Нам жарко». Предложите учащимся поднять перед собой напротив лица руки, согнутые в локтевых суставах, и активными взмахами кистей рук начать «освежать себя». При этом действии нужно поворачивать лицо то правой щекой к рукам, то левой и одновременно произносить: «Фу-у-у-у», «Как приятно!», «Как хорошо!».

Третий учебный вариант

Потягивание. Образно-пластический этюд-упражнение «Мы на лодочке катались...». Предложите учащимся наклонить верхнюю часть тела вперед и выпрямленные руки положить на поверхность стола на ширине плеч, пальцы собраны в кулак. Ноги следует отвести назад под сиденье. Такое положение считается исходным. В этот момент детям необходимо представить себе, что они удерживают воображаемые весла над поверхностью воды. Далее, слегка приподняв руки и тело, они начинают выполнять условные гребок веслами. Спина в это время наклоняется назад, а ноги скользящим движением по полу отводятся вперед, руки с напряжением подводятся к груди. В этот момент все тело максимально выпрямлено до ощущений потягивания, слегка задерживается дыхание.

Для «выхода» на положительную эмоцию в конце «гребка» можно на выдохе громко выкрикнуть: «Эх...!». Затем следует возвратиться в исходное положение и повторить упражнение-эюд.

«Театральный занавес». Упражнение на развитие плечевого пояса. И.п. – руки, согнутые в локтевых суставах, приподняты на уровне головы, ладони выпрямлены. Таким образом, лицо как бы прикрыто. Далее руки разводятся в стороны («занавес» открывается), появляется улыбающееся лицо. Затем руки возвращаются в исходное положение («занавес» закрылся). При повторении двигательного элемента руками из-за рук (с правой или левой стороны) появляется лицо с угрожающим выражением: губы вытянуты

вперед, брови собраны друг к другу, одним словом – «страшно». Для выхода на положительную эмоцию упражнение-этюд можно выполнять в тройственном режиме с поворотом туловища.

«Скачки «Верхом на лошадке». Образно-пластический этюд-упражнение. Предложите учащимся удобно сесть на стуле. При этом правую руку поднять вверх над головой, как бы удерживая «кнут», а левую руку выпрямить перед собой, как бы удерживая «уздечку». Эта поза является исходной. Далее начинаются воображаемые «скачки». Для создания впечатления верховой езды на лошади необходимо мышцы ягодич сжимать одна к другой активно и часто, чтобы тело слегка подпрыгивало над сиденьем стула. Для вхождения в положительную эмоцию к концу этюда можно выкрикнуть: «Ура-а-а!». Выполняется 2-3 раза.

Точечный массаж «Петушки и курочки». Образно-пластический этюд-упражнение. И.п. – руки, согнутые в локтях, приподняты перед грудью, пальцы собраны в кулак так, чтобы выпрямленными были лишь указательные пальцы – это воображаемые «клювики». После этого повернуться в правую сторону по направлению к стене и «клевать» соседа по спине вдоль позвоночного столба, сверху вниз и снизу вверх. Тот, у кого рядом не окажется соседа, должен «клевать» по воображаемой спине. Затем вернуться в левую сторону, по направлению к окнам, и повторить этюд-упражнение. Для «выхода» в положительную эмоцию можно предложить учащимся произносить во время действия руками слова по слогам: «Цып-цып-цып, мо-и цып-лят-ки. Цып-цып-цып, мо-и ка-сат-ки. Вы пу-шис-ты-е ко-моч-ки. Мои бу-ду-щие кво-чки».

«Надувной шарик». Этюд-упражнение на активное дыхание в парном исполнении. Один учащийся имитирует надувание шарика. Для этой процедуры ему следует принять такое исходное: собрать пальцы обеих рук в кулаки так, чтобы выпрямленные большие пальцы были направлены друг к другу, и уложить кулаки на плечо соседа. Затем слегка наклонить туловище и голову к пальцам и начать процесс наполнения воображаемого «шарика» воздухом, при этом довольно часто поднимая и опуская плечи. Другой учащийся в это время как будто надувается и пружиняще, понемногу, ритмично поднимается, руки отводит в стороны и надувает щеки. «Наполнившись воздухом» и встав в полный рост, «шарик» слегка покачивается. Для «выхода» в положительную эмоцию первому учащемуся следует громко хлопнуть в ладоши, а второму с громким шипением: «Ши-ши-ши», слегка расслабляясь и постепенно опускаясь вниз, сесть на стул. Поменявшись ролями, можно повторить упражнение-этюд.

Упражнение на релаксацию «Спи моя радость... попробуй, усни».

Дети активно зевают и укладываются «спать», положив голову на руки, и делают вид, что на несколько секунд заснули.

Предложенные элементы телодвижений для проведения хореоминуток учитель вправе использовать по своему усмотрению в зависимости от общего психофизиологического состояния учащихся.

Если во время урока школьникам становится дискомфортно, ухудшается их самочувствие, проявляются различные формы беспокойства (суета, шум в классе), все это – признаки неблагополучия, своеобразный «SOS». Вот здесь и надо принимать срочные меры: переводить работу класса в другую, контрастную деятельность. Данный прием может дать оздоровительный эффект – успокоение.

А вот чтобы вернуть внимание детей к теме урока, мы рекомендуем такой психофизиологический прием. Его можно назвать «Секрет фокусника», который, как известно, манипулирует руками: одной рукой отвлекает внимание зрителей, а другой рукой в это время достает из потайного места в костюме заранее приготовленный реквизит. Можно и учителю воспользоваться этим приемом. Эффективность его восприятия, особенно в детской аудитории, - 100 %. Для этого учителю необходимо, на всякий случай, иметь какую-нибудь заготовку, «пустячок». Это может быть яркая детская игрушка, почтовая открытка, новогодняя маска, конфетка, словом всё, что может привлечь внимание учащихся. Причем место, где вы прячете «пустячок», должно быть тайной, неожиданностью для всех.

И далее вы увидите, как дети удивлены вашими неожиданными действиями, как сопровождают они взглядом все ваши движения, разглядывают «пустячок», внимательно слушают вас. При этом желательно, чтобы предмет-пустячок был приближен к теме урока. Подобрать его трудно, но постараться можно. Затем, подойдя к классной доске, поднимаете руку, и у вас неожиданно появляется мелок, заранее припрятанный в носовой платочек или в другое «потайное» место, и вы медленно пишете необходимые слова, связанные с темой урока. Продолжая объяснить слова-понятия и их содержание, вы добьетесь наибольшей эффективности восприятия и усвоения темы урока. Используя данный прием фокусника, адаптированный к учебному процессу, переход от пластической релаксации в рабочее состояние происходит гораздо интенсивнее.

Средства хореокоррекции – сильный и эффективный «рецепт-лекарство» от гиподинамии. В процессе занятий укрепляется общефизическое и психологическое состояние учащихся, восполняется дефицит двигательной активности, исправляются осанка и координационные

способности, формируется ориентация в пространстве. Положительный эмоциональный настрой во время занятий, игровые моменты и образно-пластическое восприятие заданий снимают у детей комплекс зажатости и скованности, помогают им выразить свои ощущения через движение.

Не надо бояться импровизировать. Играйте с учащимися, как мать с собственным ребенком, естественно и правдиво. Смелее фантазируйте пластическими телодвижениями совместно с учащимися. И учтите, что дети - отличные психологи. Они сразу почувствуют фальшь в действиях, поведении и поступках.

А если дети жалуются на непонятные ощущения в области головы, говорят, что у них болит голова, то не спешите рекомендовать им принимать таблетки, а предложите **упражнение «Корчим рожицы и гримасничаем»**. Например, медленно поднимаем брови вверх и опускаем. Затем повторяем это в быстром темпе, но поднимаем только правую бровь. Поскольку данное движение выполнить нелегко, поначалу придержите левую бровь пальцем, чтобы легче поднимать правую бровь. Затем таким же способом поднимаем и опускаем левую бровь. После этого закрываем глаза, сильно сжав веки, а потом резко и широко открываем веки, как бы «выпяливая» глаза. И в конце упражнения расслабляем веки, широко зеваем, медленно открывая рот и постепенно опуская нижнюю челюсть до предела. Затем медленно закрываем рот, вновь открываем его и двигаем нижней челюстью вправо-влево. Морщим нос, будто нюхаем что-то неприятное. Корчим рожицы, гримасничаем и при этом непременно улыбаемся!

В заключении считаем нужным подчеркнуть, что воздействие на учащихся средствами хореокоррекции воспитывает здоровое отношение к себе и окружающим, трудолюбие, дисциплину и ответственность, формирует общую культуру и потребность к здоровому образу жизни, толерантность и эстетическое восприятие окружающего мира. Дети овладевают приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля за своими действиями и поступками.

(По материалам А.А. Ивашковского
научно- методический журнал
«Физическая культура в школе»)
№8 2013г., №4 2014 г.)