

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Центр детского творчества»**

Рассмотрено
На методическом совете

«9 » сентября 2013



Методическая разработка

«Энергизаторы как метод сплочения коллектива»

Разработали:

педагог дополнительного образования

О.В.Петренко

Елизово 2013

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, основы его закладываются в период детства и юношества.

Поэтому очень важно именно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни.

Говоря о **здоровом образе жизни**, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность, которая хорошо проявляется на занятиях хореографией. Хореографическое искусство очень популярно среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка, эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое его развитие.

Поэтому на занятиях танцевального коллектива придаётся огромное значение применению **здоровьесберегающих технологий**. Группы детей формируются по возрастам. В танцевальную группу зачисляются все желающие дети, без специального отбора, у многих из них полностью отсутствуют специальные физические данные, поэтому занятия проводятся с учетом их возможностей, но с медицинским допуском врача.

Учитывая физиологические особенности детей, применяется дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты и количества повторения движения.

Разработанные помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

Эмоциональную разрядку.

Снятие умственной перегрузки.

Снижение нервно- психического напряжения.

Восстановления положительного энергетического тонуса.

Способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Обучение ведется по следующим разделам:

Классический танец.

Классический танец называют фундаментом всех сценических видов танца. Это азбука, изучение которой является необходимым условием для прочтения любого танцевального стиля или направления.

Упражнения классического танца способствуют формированию правильной постановки корпуса, ног, рук, головы, развитию физических данных, выработки координации движений. Занятия включает в себя упражнения у станка, изучение и исполнение основных элементов классического танца и его комбинаций на середине зала, а также постановку танцевальных номеров.

Народный танец.

Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Занятия народным танцем способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

На занятиях народным танцем стараться научить понимать и передавать характер и эмоциональный заряд танца той или иной народности. Что, конечно же, способствует познанию культуры разных народов и развитию эстетического вкуса ребенка.

Современный танец.

Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения!

В младшем школьном возрасте отмечается существенное развитие опорно-двигательной системы: скелета, мускулатуры, суставно-связочного аппарата. Кости скелета изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается.

Для этого на занятиях используются упражнения для укрепления всего мышечного корсета, позвоночника, для голеностопного сустава, на гибкость, для растяжки, которые являются стержневым компонентом в хореографии, а так же в укреплении физического здоровья.

Музыкально-ритмические упражнения.

В зависимости от темы занятия подбирается и проводится музыкально-ритмическое упражнение. Музыкально-ритмические упражнения влияют на уровень двигательной активности учащихся. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

Танцевальная импровизация.

Исследования учёных всё чаще напоминают, что человек по своей природе творец. Как правило, его человеческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности.

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, а значит, а на его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет.

Выполнение танцевальной импровизации на занятиях является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния обучающихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познания ребенком самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Улыбкотерапия.

Новое направление, с помощью которого, как считают медики, здоровье детей станет крепче от улыбок педагогов. Улыбка это внешний показатель нашего внутреннего состояния. Мы улыбаемся, когда счастливы, влюблены, у нас хорошее настроение, наша жизнь наполнена радостью.

Если вы радуетесь — приходят в тонус все внутренние железы, вырабатываются гормоны, которые активизируют тело, придают быстроту уму и легкость решениям. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга, и учиться им нравится больше.

Очень важна на занятии и улыбка самого ребёнка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Заключение.

Хореография для детей – это:

- музыкальные игры, в ходе которых дети учатся двигаться под музыку, различать ритмический рисунок, развивают музыкальный слух, овладевают основами танца;
- общее развитие всего организма – и физическое и психическое (концентрации, воли, внимания, восприятия, мышления, памяти, уравновешенности процессов);

- ребёнок учится владеть своим телом, лучше ориентируется в пространстве, улучшается координация движений;

- хореография для детей – это правильная осанка, красивая походка, лёгкость в движениях, гибкость и грациозность, эластичность связок...

- хореография для детей – это польза и радость одновременно. Это занятия, которые обязательно оставят свой след в жизни ребёнка.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Знание всегда имеет еще и эмоциональное измерение. Все, кто занимается обучением людей, детей или взрослых, должны принимать во внимание это измерение; тогда урок или занятие станет для каждого участника увлекательным и жизненным. Учитывать эмоциональный аспект обучения значит - пробуждать интерес к изучаемой теме или вопросу и создавать в классе безопасную, доверительную атмосферу, которая позволяет обучающимся как можно полнее использовать свой потенциал. Такую атмосферу создают на занятии «энергизаторы» - короткие многофункциональные упражнения, которые помогают участникам проявить различные способности:

- телесно-кинестетические;
- музыкально-ритмические;
- визуально-пространственные;
- межличностного общения.

Одни «энергизаторы» применяются в основном для знакомства или для того, чтобы участники занятия лучше узнали друг друга. Они используются чаще всего в начале занятия. Другие предназначены для более тесного сплочения группы, демонстрации ответственности за свои действия и ответственности за безопасность и комфортные условия для других участников. Они позволяют продемонстрировать и почувствовать взаимную поддержку участников группы, испытать «чувство локтя». Третьи способствуют формированию навыков невербальной коммуникации, тренировки концентрации внимания, быстроты реакции. Многие из них носят соревновательный характер, и применять их необходимо с осторожностью, лучше, когда группа уже достаточно сплочена. Четвертые служат для разрядки, снятия напряжения, повышения энергетического потенциала

группы. Часто в ходе урока или занятия ученики испытывают снижение энергии, затруднения с концентрацией внимания. Ученики перестают работать, начинают мешать учителю. Средством преодоления спада энергии может служить короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы, или упражнение-энергизатор. Есть упражнения, в результате выполнения которых группа делится на определенное количество подгрупп или малых групп. Наконец, существуют упражнения для завершения занятия, дающие участникам ощущение удовлетворения от занятия и проделанной ими работы.

Многие «энергизаторы» часто выполняют сразу несколько функций, например, снимают напряжение и создают доброжелательную атмосферу, повышают энергетический потенциал участников и позволяют разделить учебную группу на подгруппы. Педагоги, которые решат использовать энергизаторы в своей работе, сразу заметят их преимущества:

- Создание положительной психологической атмосферы в учебной группе
- Восстановление энергии группы.
- Привлечение внимания участников.
- Включение всех в обучение.
- Получение удовольствия от занятий.

Упражнение 1. «Построиться по...»

Участники строятся в шеренгу по любому признаку: рост, цвет волос, длина волос, величина

ладони, веселость, двигательная активность и т.д. Ведущий предлагает обсудить различные системы оценки, комментируя, что в зависимости от оцениваемого критерия человек может оказаться первым или последним.

Примечание: Упражнение применяется для разрядки, сплочения группы, помогает осознанию относительности любой системы оценки, повышению самооценки участников.

Упражнение 2. «Разгоняем паровоз...»

Участники передают по кругу по два хлопка в ладоши, постепенно уменьшая интервалы между

хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

Примечание: Упражнение помогает сплочению, ощущению общности группы, тренирует

внимание, координацию.

Упражнение 3. «Колпак...»

Участники все вместе поют песню:

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак.

А если не треугольный, то это не мой колпак.»

Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляя обозначение слова жестом. Послед-

нее исполнение песни состоит почти из одних жестов.

Упражнение 4. «Я собираюсь в путешествие».

Все сидят в кругу. Игра начинается с высказывания: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие» и участник обнимает человека справа от себя. Этот человек затем говорит: «Я собираюсь в путешествие и беру с собой объятие и похлопываю по спине» и затем обнимает человека

справа и похлопывает его по спине. И так каждый участник повторяет то, что было сказано и добавляет новое действие к сказанному. Необходимо пройти по кругу, чтобы до всех дошла очередь.

Примечание: Данное упражнение можно применять в середине занятия для большей групповой сплоченности и позитивного эмоционального настроения участников. В упражнении проявляются кинестетические ощущения.

Упражнение 5. «Прикосновение тела».

Объясните участникам, что вы дотронетесь до кого-нибудь. Потом они должны, используя только ту часть тела, до которой дотронулись вы, дотронуться до кого-то другого. Продолжайте игру, пока все участники не будут задействованы.

Примечание: Это упражнение заставляет тесно взаимодействовать друг с другом. Энергизатор можно применять для большего сплочения участников.

Упражнение 6. «Пять островов».

Мелом нарисуйте на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дайте название каждому из островов. Попросите всех

выбрать остров, на котором они хотели бы жить. Предупредите участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикните название острова, который

тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не

соберутся на одном острове.

Примечание: Данный энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятий. Задание усиливает внимание, стимулирует физическую активность, заставляет кооперироваться.

Упражнение 7. «Лиса или заяц».

Для игры понадобятся два шарфа. Участники встают в круг.

Один шарф называется «лиса», другой – «заяц». «Лиса» завязывает шарф на шее одним узлом, «заяц» – двумя. Начинается игра выбором двоих участников, которые стоят на против друг друга в кругу. Шарфы повязываются на шеи

участников. Игра начинается, ведущий дает команду к старту. Участникам нужно развязать их шарфы и повязать на шею соседа. Шарфы двигаются в одном направлении по кругу. Шарф «лиса» только с одним узлом движется быстрее, чем «заяц».

Те, кто завязывают два узла шарфа «заяц» должны постараться делать это как можно быстрее,

чтобы убежать от шарфа «лиса». (Вариант: «Заяц и кондуктор»).

Примечание: Физически активное задание, требует пристального внимания от участников,

кооперирует. Участники активно «болеют» за зайца, но в то же время им всем приходится исполнять роль и «лисы» и «зайца».

Упражнение 7 (вариант). «Лис и кролик»

Участники сидят в кругу и передают два мяча, один из которых «Лис, а другой «Кролик». Задача «Лиса» поймать «Кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки как угодно, а «Лис» может только передвигаться по кругу. Если мяч оказался в руках у одного человека – «Лис» поймал «Кролика».

Упражнение 8. «Игра в бутылочку».

Участники стоят в кругу. В первом раунде бутылка (или другой предмет) просто передается по кругу. Участники должны что-то сделать с бутылочкой, например, погладить ее, потереть или перевернуть. Во втором раунде, попросите участников вспомнить, что они делали с бутылочкой и то же проделать со своим соседом справа.

Примечание: Данное задание предполагает укрепление взаимосвязей между участниками, снятие напряжения, укрепление сплоченности. Его можно использовать в середине и ближе к концу тренинга.

Упражнение 9. «Групповой массаж».

Попросите группу встать в круг и повернуться так, чтобы перед каждым участником была спина другого человека. Сосед сзади начинают массировать плечи соседа, стоящего впереди него.

Примечание: Данный энергизатор позволяет усилить групповую сплоченность через телесный контакт. Упражнение лучше применять в конце занятия.

Упражнение 10. «Коленки».

Участники встают в тесный круг, соприкасаясь плечами, и поворачиваются так, чтобы их правые плечи смотрели внутрь круга. Попросите участников поставить ладони на талию стоящих перед ними партнеров. На счет «три!» предложите участникам сесть. Каждый должен оказаться сидящим на коленях участника, находящегося сзади от него. Примечание: Данное упражнение направлено на сплочение группы через телесный контакт и одновременное выполнение задания. Это задание можно предложить только хорошо

сплоченной группе, с высокой степенью доверия участников друг другу.

Упражнение 11. «Ведущий и ведомый».

Участники разбиваются на пары. Один участник завязывает глаза, он будет исполнять роль ведомого. Его партнер, ведущий, осторожно водит по комнате, следя за тем, чтобы они никуда не врезались.

После некоторого времени, ведущий занятие просит пары поменяться ролями. В конце участники обсуждают, что они чувствовали, когда им пришлось доверять кому-то, чтобы быть в безопасности.

Примечание: Данное упражнение можно применять, когда участники уже достаточно сплочены и доверяют друг другу. Это задание позволяет участникам переживать чувства других, мотивирует доверять друг другу, заботиться и принимать на себя ответственность за других, тем самым создавая атмосферу групповой сплоченности.

Упражнение 12. «Лицом к лицу»

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, на-пример «нос к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару.

Примечание: Данный энергизатор можно применять в середине и в конце занятия для усиления групповой сплоченности и активизации учащихся.

Упражнение 13. «Айсберги»

Ведущий рисует в классе три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы на них смогли поместиться почти все участники. Все участники свободно и хаотично двигаются вне кругов. По команде ведущего «Айсберги» все должны поместиться на всем выделенном пространстве. Кто заступает за край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остается либо самый маленький круг, либо небольшой ватман.

Примечание: Упражнение способствует укреплению сплоченности группы, быстроты реакции, взаимопомощи. Его можно использовать в любое время занятия.

Упражнение 14. «Переход через реку».

Вся команда держится за плечи друг друга, в то время как нога каждого участника связана попарно с ногой соседа. Команда должна за 5-7 минут перейти с одного конца помещения до другого – через нарисованную «реку». Для команды здесь приготовлены препятствия в виде перевернутых стульев. Инструкция: команда без потерь в ограниченное время должна перебраться на другую сторону реки через все препятствия (камни, ямы), должна уложиться в отведенное время.

Примечание: Упражнение стимулирует участников кооперироваться для выполнения задания, принимать совместно решения, слушать друг друга, доверять друг другу.

Литература.

1. Проект «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации», М. 2005г.
2. Батурин С.О. «Современные инновационные технологии в школьном образовании»