**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Дом детского творчества**

**ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**«Аспекты здоровьесберегающих технологий на занятиях по хореографии».**

Педагог дополнительного образования

Ящук Андрей Андреевич

р.п. Усть-Донецкий, 2015 г.

**Общие положения.**

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей.

Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии, как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов . Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Педагога дополнительного образования, руководителя хореографического коллектива не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

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 – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

•Эмоциональную разрядку

• Снятие умственной перегрузки

• Снижение нервно- психического напряжения

• Восстановления положительного энергетического тонуса.

Умение и желание сохранить здоровье процесс больше информационный, нежели материальный. Поэтому  в содержание программы включены вопросы, связанные со здоровым образом жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). На занятиях в младших группах целесообразно опираться на межпредметные связи: с окружающим миром (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде обучающего, работе мышц, режим дня и др.); музыкально-ритмическим воспитанием (ритм, темп, характер музыки); изобразительным искусством (красота движений, поз). Интегрированные занятия  с элементами импровизации позволят обучающимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и выступать в роли новатора в любом виде искусств.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт детей во время занятия. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому, позитивная реакция педагога на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым располагает педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Одним и важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. Танцевальные упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками,  координацию движений. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма физические навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога,  сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Занятия базируются на изучении от простого  к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей (игры на импровизацию «Море волнуется раз..», «Тили, тили стоп…», «Лесная поляна…», игры на развитие двигательных навыков «Чай, чай выручай», «Паучки»).

При всей значимости занятия, как основы процесса физического воспитания , главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями обучающихся безусловно принадлежит и внеклассной работе.  Такие мероприятия, как правило, охватывают всех детей объединения: День здоровья , экскурсии, игры на воздухе, консультации и беседы, инструктажи и обучения по ОБЖ .

**Влияние хореографии на организм ребенка.**

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 хореографией придаётся огромное значение применению здоровьесберегающих технологий.

Термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова). Выделяются следующие компоненты здоровья**: соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека. **Физическое**– уровень роста и развития органов и систем организма. **Психическое** – состояние психической сферы, душевного комфорта. **Нравственное**– комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности.

Картины мира, складывающиеся в сознании младшего школьника на основе реальных образов окружающей действительности, уникальны. Они отличаются красочностью, радостью и не доступны человеку на других возрастных этапах развития. Образно - мифологическое мироощущение, чувственное отношение к объектам природы, отзывчивость, творческая активность позволяет создать условия для полноценной реализации и развития личности ребенка. Насколько мы оценим значимость эмоционально-чувствительной сферы личности, будет зависеть **психическое здоровье** обучающегося.

По результатам психологических тестов проводимых педагогом-психологом на внимательность, адаптацию, на психологическую сплоченность, у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляется более высокие положительные результаты, чем у сверстников.

Опыт переживаний, практической деятельности, поведения и отношений из игровых ситуаций, из творческих образов ребенок переносит в реальную жизнь. Потребность в активной деятельности, интенсивность накопления опыта по взаимодействию с окружающим миром, весь этот полученный опыт в значительной степени определяет **нравственное здоровье** личности. Какие роли проживет ребенок в танце, какие ценности, какой стиль взаимоотношений будут нести воплощаемые им на сцене пластические образы – от этого во многом будет зависеть его поведение. В танцевальных постановках нашего коллектива дети перевоплощаются в трудолюбивых пчелок, собирающих нектар с цветов, в беленьких котят, защитивших черного котенка и т.д.

К нравственному здоровью также относится и воспитание **толерантности.**

Цель воспитания толерантности – воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения. Все это прослеживается через изучение истории традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников. Результат отражается в постановке танцев разных стран и народов.

  Оказывается, очень не просто – любить свою культуру и быть толерантным к культуре чужой. Ведь обычно любовь к своей культуре вырастает в какой-то защите от окружающего мира.

Очень высок потенциал искусства хореографии в формировании у детей **соматического и физического здоровья.**Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок), но и развитие координации движений, ловкость и выносливость, устранение недостатков телесного развития, патологических проявлений, умение правильно распоряжаться своим телом при тяжелых физических нагрузках. Огромное значение имеет развитие чувства ритма, музыкальности, выразительности, артистизма, исполнительского мастерства.

В программе предусматривается мониторинг развития физических данных, результаты которого ежегодно показывают улучшение растяжки, гибкости, выворотности, высоту прыжка и т.д.

На 1 году обучения у детей нередко проявляются неразвитая самоорганизация, моральная неудовлетворенность, низкий творческий потенциал, отсутствие чувства ответственности и самоопределение ребенка в рамках ведущей деятельности. Посредством участия в концертной деятельности создается ситуация переживания успеха, которая у всех детей протекает абсолютно по-разному, но в результате прослеживается положительная динамика. Дети становятся более собранными (организованными), ответственными, повышается творческий потенциал.

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. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения — все это может привести к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, это важно знать и учитывать при организации занятий с детьми.

**Общие требования к занятиям.**

Кабинет хореографии оборудован хореографическим станком, во время занятия используются гимнастические коврики, на которых проводятся уроки партерной гимнастики: упражнения для укрепления всего мышечного корсета, позвоночника, для голеностопного сустава, на гибкость, для растяжки. Эти упражнения являются стержневым компонентом в хореографии, а так же в укреплении физического здоровья. Так как в объединение зачисляются все желающие дети, не по профессиональной пригодности, без специального отбора, у многих из них полностью отсутствуют специальные физические данные, поэтому занятия проводятся с учетом их возможностей. Учитывая физиологические особенности детей, применяю дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты и количества повторения движения; использования станка при исполнении растяжек; местоположение в зале.

**Ожидаемые результаты.**

Ребенка можно назвать здоровым, если он: в **физическом плане** – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме. В **интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость. В **нравственном плане** – честен, самокритичен. В **социальном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**Культура здоровья** (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

Хотелось бы закончить словами Курта Воннегута, из речи произнесенной перед выпускниками Массачусетского Университета в 1995 году: «Тело – это самый прекрасный инструмент, которым вы когда - либо будете обладать. Танцуйте, даже если вам негде этого делать, кроме вашей гостиной…» Танцуйте и будете здоровы!

Приложение.

**Рекомендации к использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией:**

**1**.Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного учащегося, высотой не менее 4 м.

**2**. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены.

**3**. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1.

**4.**Пол в зале должны быть дощатые, некращенные, или покрыты специальным линолиумом.

**5.**Обстановка и гигиенические условия в кабинете должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

**6.** . Следует применять дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнение движений.

**7.** Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут, предусматриваются перерывы (оздоровительные моменты: минутки релаксации, дыхательная гимнастика) по завершению определенного этапа работы.

**8.** Количество видов преподавания (словестный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

**9.** На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

**10.**Следует обогащать педагогический процесс за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами художественно-практической деятельности, отражающих экологическую тему, а также на протяжении занятия следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

**11**. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

**12**. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, небольшое стихотворение.

**13.** Важное значение для сохранения здоровья ребенка на занятии имеет одежда. Форма одежды должна быть специальной для хореографических занятий.

**Список литературы:**

1. Костровицкая В.С., Писарев А.А., Школа классического танца: Учебное пособие для хореографических училищ и хореографических отд. Вузов искусств.- Л.: «Искусство», 1976.
2. Майстрова Л.Ф. Воспитание культуры отношения к природе у младших школьников средствами хореографии // Социокультурные аспекты воспитания в современном мире: Материалы IXконференции молодых ученых.- М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2001.
3. Выготский Л.С., Воображение и творчество в детском возрасте. – М., Просвещение, 1991.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство. 1983.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – 2001
6. Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками Л., 1958.
7. Эльяш Н. Образы танца. – М.: Знание, 1970.
8. Халабузарь. Эстетическое воспитание в школах искусств //Сборник

статей/. – М., 1988.

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С. 17-24.
2. Сергиенко Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.