Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Факультет повышения квалификации

Структурное подразделение: кафедра проблем

воспитания и дополнительного образования

**Аспекты здоровьесберегающих технологий, применяемые в образовательном учреждении на занятиях хореографической направленности**

 Методические рекомендации

итоговая работа

Срок обучения с 20 сентября 2019г. по 22 ноября 2019г.

**Исполнитель:**

Медведева Евгения Олеговна,

Педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи

имени Добробабиной А.П. города Белово»

тел.8905-073-50-61evgeniamedvedeva146@gmail.com

консультант:

Афанасьева Ирина Владимировна,

Методист кафедры проблем воспитания

и дополнительного образования

Кемерово 2019

**Содержание**

**Пояснительная записка………………………………………………..3**

**Основные аспекты применяемых технологий……………………..5**

**Заключение ……………………………………………………………...8**

**Список литературы …………………………………………………….9**

*2*

**Пояснительная записка**

 *Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».*

*(Патрик Фосс)*

 Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова). 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, 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. Поэтому здоровье сберегающие технологии следует рассматривать, как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

 Педагога дополнительного образования, не может не волновать состояние здоровья его воспитанников, ведь хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Каждый педагог, пытается решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные здоровье сберегающие

3

 технологии, которые с одной стороны являются составной частью образовательного процесса, а с другой стороны условием обеспечивающего реализацию образовательной программы.

 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.

Данная методическая разработка раскрывает основные аспекты здоровье сберегающих технологий, применяемых хореографических коллективах, может быть использована педагогами ДО по хореографии и других активных видах деятельности.

4

**Основные аспекты применяемых технологий**

Здоровье сберегающие технологии в танцевально- хореографическом искусстве это совокупность методов и приемов организации процесса обучения хореографии максимально способствующих сохранению и укреплению здоровья ребенка, рассмотрим их.

 Пожалуй, одним из важнейших является **психологический комфорт** детей на занятии. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому, позитивная реакция на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, который используется при проведении занятий, ведь занятия должны приносить детям радость, протекать на фоне положительных эмоций, исключать психотравмирующие ситуации. Учащиеся должны выходить с занятий с позитивным настроем, чтобы с удовольствием приходить на следующее.

 Следующим важным компонентом является **развитие навыков двигательной активности**. Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок и т.д.), но и развитие координации движений, ловкость и выносливость, устранение недостатков телесного развития, патологических проявлений, умение правильно распоряжаться своим телом при тяжелых физических нагрузках. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма физические навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Считается, что чем большим запасом хореографических навыков обладает воспитанник, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире.

 Подготовка к физическим нагрузкам должна соответствовать возрасту ребенка, любое несоответствие может привести к травматизму, либо

5

эмоциональному срыву. Каждый элемент отрабатывается в многократном и ежедневном повторении. Постепенно увеличивается темп и набор движений, упражнения усложняются ритмически, что позволяет развивать выносливость и реакцию. Наблюдая за детьми старшего дошкольного возраста отмечается, что у них 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. Именно в этот период довольно часто происходят переломы костей и позвоночника. Поэтому очень важно научить детей правильно двигаться, прыгать, кувыркаться и мн.др. К тому же ежедневные занятия в дошкольном учреждении, либо, посещение занятий в учреждениях дополнительного образования несут ряд неотложных обстоятельств: добавляются 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 и проведении занятий. Танцевальный зал должен быть просторным, хорошо проветриваемый, оборудован станками, ковриками, на которых проводятся занятия 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. Необходимо также учитывать, что занятия посещают все дети без исключения, без специального отбора и у многих из них полностью отсутствуют специальные физические данные, занятия необходимо с учетом их возможностей. Учитывая физиологические особенности детей, применяется дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты и количества повторения движения; местоположение в зале и т.д.

 **Игровые методы,** в комплексе с другими приемами и методами, позволяют укреплять мотивацию на изучение предмета, помогают вызвать

6

положительные эмоции, раскрывают индивидуальность воспитанников. Это могут быть игры на импровизацию «Море волнуется раз.», «Лесная поляна…», игры на развитие двигательных навыков «Повтори за мной», «Паучки», а также игры направленные на развитие функции мышления, требующие проявления силы, ловкости, быстроты «Игры-соревнования».

 Занятия хореографией дают возможность создать **ситуацию успеха** каждому ребенку и это один из аспектов здоровье сберегающих технологий. У воспитанников разный уровень танцевальной подготовки, разные данные, разный характер. Например, 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. Четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, в сочетании с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулируют творчество и инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем мероприятии. В дальнейшем, посредством выступления на различных праздниках и концертах, 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.

Прием «**Тесная связь с родителями»,** направлен на тесное взаимодействие педагога и родителей. Без участия родителей в процессе творчества, сохранения здоровья, правильного питания, организации досуга и психологической поддержки своих детей процесс обучения невозможен. Педагогом проводится огромная работа по разъяснению техники исполнения упражнений, профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни.

**7**

**Заключение**

Применение всех перечисленных аспектов повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, улучшению психологического климата в коллектива, дает действительно огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей и приносит свои положительные результаты, многие родители отмечают, что заболеваемость ОРЗ и ОРВИ детей с каждым годом снижается, видны изменения в коррекции осанки и плоскостопия.

 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.

 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!

8

**Литература**

1.Бекина, С.И. « Музыка и движение» [Текст] /: С.И.Бекина.-М.:

«Просвещение», 2008.- 187с.

2. Кабалевский, Д.Б. Воспитание ума и сердца. [Текст] /: Д.Б.Кабалевский.- М: « Просвещение», 2004.- 205с.

Рассохина, В.  Александрова Н.Г. Ритмика Далькроза в нашей стране [Текст] /: В. Рассохина.- М.: «Просвещение», 2000.- 176с.

3. Теплов, Б. Проблемы индивидуальных различий [Текст] /: Б.Теплов.- М.: «Искусство», 2011.- 89с.

4. Теплов Б. Психология музыкальных способностей[Текст] / : Б.Теплов.- М.: «Искусство», 2011.- 162с.

6. Франио, Г., Лифиц, И.  Методическое пособие по ритмике [Текст] / Г. Франио, И.Лифиц.- М.: «Музыка» 2007.- 198с

7.Фрилева Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально- игровая гимнастика для детей [Текст ]/:Ж.Е. Фрилева. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2010,-319с.

9