МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.ВЛАДИКАВКАЗА»

структурное подразделение

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «НАРТ»

«Принят» «Утверждаю»

на заседании педагогического совета Заместитель директора

СП ЦРТДЮ «Нарт» МАУДО ЦДО г.Владикавказа

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фидарова Б.И.

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г

**Здоровьесберегающие технологии**

**в обучении хореографии**

**(доклад на заседании методического объединения)**

Исполнила:

концертмейстер Баскаева Ф.Ю.

Владикавказ, 2021г

**Здоровьесберегающие технологии в обучении хореографии**

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Движение – это предупреждение различного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движение важнейшим условием и средством всестороннего развития. Еще Ж.-Ж. Руссо писал о движении как о средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немыслимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

По мнению педагога Е.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять возможность детям двигаться на школьных занятиях. Академик Н.Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка. Физиологи, занимаясь изучением развитием мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки и ноги, а мозг.

Поэтому, танцы в ритме музыки имеют очень серьезную физиологическую основу. Обучение танцу преследует цель художественного развития личности, физического и духовного совершенствования, а так же укрепления здоровья, ибо врачующие свойства танца известны с глубокой древности.

В сущности, сама хореография – это и есть здоровьесохраняющая технология. Не очень много существует противопоказаний для занятий танцами. В разных жанрах хореографического искусства выработаны свои методики тренировки тела и духа. Мы пользуемся традиционными методиками, проверенными десятилетиями.

Занятия хореографией сродни занятиям спортом. Особенно важно не допустить заболевания и травмы у детей и подростков. Нагрузки на хореографических занятиях могут так же повлечь за собой всевозможные проблемы, как и нагрузки в спортивных секциях. Педагоги должны научить ребенка грамотно подготовиться к занятию, хорошо разогреть мышцы и суставы.

Во избежание проблем с мышцами и суставами перед физической нагрузкой в полной мере должна происходить подготовка суставно-связочного аппарата. Гумморальные процессы (процессы, связанные с током жидкости в организме, в частности, крови) должны работать в полной мере. Мышцы должны достигнуть необходимого уровня напряжения для начала сложной физической работы.

Поэтому занятия хореографией полезно начинать с разминки. Это комплекс несложных «разогревающих» упражнений. Сюда входят упражнения аэробной направленности (быстрая ходьба, бег, различные виды галопа, подскоков, шаги «лыжников» и т.д.); Упражнения на месте в виде разнообразных наклонов головы, корпуса; движения для лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов; скоростные анаэробные упражнения (т.е. упражнения на ускорение); ритмическая гимнастика в быстром темпе.

Они тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают свойства крови, которые поддерживают в ней кислотно-щелочное равновесие. При периодическом включении кратковременных, но высокоинтенсивных нагрузок в процессе выполнения циклических упражнений усиливается синтез АТФ.

Например, простые на первый взгляд, повороты головы направо, налево, вперед, назад, круговые движения головой улучшают зрение, укрепляют мышцы шеи, лечат заболевания горла, голосовых связок, устраняют жировые отложения на шее, тренируют вестибулярный аппарат, устраняет гиперфункцию щитовидной железы.

Поэтому роль разминки в учебном процессе очень важна, она помогает ребятам разогреться и включиться в репетиционный процесс без риска получить травму или заболевание. Но самое главное – не только научить ребенка разогреваться , а повысить у него мотивацию к здоровому образу жизни, воспитать культуру здоровья, научить его пользоваться этими знаниями самостоятельно.

Важной задачей для педагога и родителей является формирование мотивированного отношения детей к здоровому образу жизни с дошкольного возраста. Здесь особую роль могут сыграть родители, выполняя совместно с ребенком комплекс несложных упражнений. Своим примером родители могут с раннего детства развивать у детей навыки занятий физическими упражнениями, находить стимулы, которые могли бы заставить детей быть более активными физически и стали залогом постоянного стремления ребенка к здоровому образу жизни.

На детский организм падает нагрузка не только физическая, но и эмоциональная – дети выходят на сцену перед зрителем. Даже на самых первых этапах обучения от внутреннего мира и характера маленького человека требуется самоотдача, самораскрытие.

Долгими тренировками отрабатываются координация движений, сила мышц, свобода движений, устойчивость, гибкость, мягкость и т.д. Но этого еще недостаточно для формирования артиста – он еще должен обладать волевыми свойствами, эмоциональностью, темпераментом, способностью к сосредоточенности и переключению внимания, к воображению и фантазии. Прибавьте к этому еще умение не только слушать, но и слышать музыку, строя свои действия в соответствии с ее ритмом, темпом, стилем, настроением. Вот почему важна не только физическая, но и психологическая тренировка.

Многое в мастерстве танцовщика зависит от хорошо развитого и воспитанного внимания. Под вниманием танцовщика следует понимать направленность и собранность его психической деятельности, связанной с исполнительским творчеством. Внимание всегда связано с ясно поставленной целью, без которой нельзя в учебной работе. Если танцовщик действует организованно, уверенно, без технических «помарок» и творческих «срывов», значит, его внимание работает сосредоточенно. Способность одновременно охватывать все стороны своего исполнительского мастерства, т.е. проникать в замысел балетмейстера, слышать и чувствовать музыку, ощущать себя в сценическом костюме, означает, что внимание танцовщика действует объемно. Умение рационально расходовать свои силы, быстро и точно переключаться из одного ритма в другой, менять характер сценического действия означает, что внимание танцовщика способно действовать гибко. При воспитании внимания нужно требовать от учащихся самостоятельности и личной ответственности за свои действия.

Мы применяем как одно из вспомогательных средств обучения для воспитания культуры внимания - идеомоторные тренировки.

Идеомоторная тренировка вызывает появление нервных импульсов, обеспечивающих выполнение какого-либо движения в момент мысленного представления.

Развитие моторных навыков, их стабилизация и совершенствование происходят на основе изменения умственной структуры. При целенаправленном развитии духовного мира ученика весь учебный процесс может протекать намного эффективнее и экономнее. Такие тренировки дают возможность учащемуся мысленно подготовить себя к выполнению отдельного движения или комбинации движений в целом. В результате условия действия подготавливаются внутренне еще до его непосредственного физического исполнения. Т.е. активное танцевальное движение уточняется и стабилизируется в сознании. В состоянии покоя ребенок мысленно протанцовывает заданное упражнение, у него возникает предощущение движения. Затем ученик под музыку очень точно, особенно в пространственном отношении, обрисовывает «в полноги» порядок движений. Это повторяется много раз, для того чтобы ученик согрелся и, одновременно, подготовил себя к активному исполнению. Таким образом, нагрузка танцовщика снижается, он допускает меньше ошибок.

Применение идеомоторной тренировки эффективно при обучении сложным координационным навыкам, при разучивании новых движений, в работе по исправлению ошибок; в том случае, если учащийся по какой-либо причине не в состоянии выполнять те физические нагрузки, которые необходимы; во время эмоциональной подготовки к выступлению. Этот метод положителен тем, что освоение нового материала происходит на основе умственного и физического расслабления, ученик не приобретает комплексов, которые вырабатываются в ходе неправильного, несвободного от ошибок, повторения. А так же создается благоприятная рабочая обстановка, которая особенно хорошо влияет на взаимоотношения между учеником и учителем.

Но очень важным моментом здесь является подготовка педагога, т.е. обязателен либо правильный, грамотный показ упражнения, либо очень точное его описание. И, конечно, такие тренировки не могут заменить адекватных познаний, это только вспомогательное средство, но эффективное.

Для всех родителей главным вопросом остается сохранение здоровья ребенка. По статистике Российского государственного института гигиены в среднем по стране примерно 2/3 детей младшего школьного возраста имеют тенденцию к искривлению позвоночника, либо готовое искривление, гастроэнторологические, кардиологические заболевания, заболевания зрения, сосудистой системы. Это обусловлено тем, что на фоне физиологических возрастных периодов развития, ребенок ведет малоподвижный образ жизни, неправильно относится к питанию. А многие родители, зачастую, не только не имеют возможности контролировать, когда и что ребенок поел, сколько времени просидел у компьютера или за уроками, но им просто не хватает знаний по современным нормативам физической нагрузки конкретного возраста, какие продукты они покупают в магазине и чем кормят детей, и многое другое. Многие специалисты, серьезно занимающиеся проблемами здоровьесбережения, считают, что это проблема не медицинская, а педагогическая. Ее предотвращение лежит на плечах педагогов, а медики могут помочь адекватным своевременным мониторингом состояния здоровья.

«Человек настолько молод и здоров, насколько гибок и здоров его позвоночник».

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств.

Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Основной технологией в обучении является здоровьесберегающая.

Целевые ориентации здоровьесберегающих технологий:

- Формирование культуры здоровья;

- Содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Задачи:

- не навредить, найти золотую середину;

- научить относиться к своему здоровью с уважением.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 2 категории:

- физическое здоровье;

- психологическое здоровье.

Для того чтобы сохранить физическое здоровье воспитанников, в практике мною применяются следующие формы здоровьесберегающей технологии:

1. Подвижные музыкальные игры, имеющие мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм дети на занятиях освобождаются от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа курса помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую деятельность, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоциональное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу.

2. Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

3. Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхание с движением; чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

4. Пальчиковая гимнастика являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Стимулом развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и, в частности, речи выступает формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

5. Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

Здоровьесберегающие правила методики преподавания в хореографии.

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.

2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.

3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;

5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.

6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

Психологический комфорт в коллективе не менее важен, чем физическое здоровье.

Заключение: Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей обучающихся.