

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии».
Методическая разработка

Составила:
педагог дополнительного образования
Андреева Евгения Александровна

с. Алтайское

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией».

Методическая разработка

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Методическая разработка рекомендована педагогам, хореографам, музыкальным руководителям и инструкторам по физической культуре в ДОУ и педагогам в учреждениях дополнительного образования.

Пояснительная записка

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. В связи с этим происходит модернизация образовательного процесса, в основе которого лежат инновационные методы и технологии. Разработкой программ совершенствования и развития методов направленные на оздоровление подрастающего поколения, осуществляется педагогами, овладевшие новыми технологиями обучения и воспитания.

Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Занятия хореографией широко и глубоко захватывают различные сферы личности ребенка, эффективно воздействуют на эмоционально-психическое и физическое развитие и предоставляют огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей, формируют необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

В учреждения дополнительного образования приходят дети с различными психологическими и физическими данными, поэтому возникает необходимость включать в занятия хореографией комплекс упражнений коррекционной гимнастики, которые формируют у детей правильную осанку и координацию движений, развивают навыки двигательной активности и ориентирование в пространстве.

Главным условием здоровьесберегающих технологий является четкая организация занятий, дисциплина, основанная на точном соблюдении объяснений и рекомендаций педагога, которые сочетаются с предоставлением детям самостоятельности в действиях при выполнении заданий.

Обучение хореографии построено от простого к сложному, от самовыражения до участия в общем танце, стимулируя в детях творчество и инициативность.

Применение здоровьесберегающих технологий способствует укреплению мотивации на изучение предмета хореографии, помогает создать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей в процессе обучения.

Актуальность здоровьесберегающих образовательных технологий в хореографическом обучении состоит в том, что хореография обладает мощным здоровьесберегающим потенциалом, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, которые применимы непосредственно в обучении хореографии:

- *организационно – педагогические,*
- *педагогические технологии,*
- *учебно-воспитательные технологии,*
- *физкультурно - оздоровительная технологии.*

Организационно – педагогические технологии включают в себя методический индивидуальный план прохождения программ, учитывающие возможности обучающихся, расписание занятий и способы деятельности во время занятий, способствующие предотвращению состояния переутомления у детей.

В современных условиях состояние здоровья детей и их безопасность зависят от санитарно-гигиенического состояния помещений, освещенности и температурного режима хореографического класса и раздевалок, тренировочной формы и обуви, функционирование всех систем жизнеобеспечения условий, в которых находятся дети. Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м. Пол должен быть дощатый, не крашеный, или покрыт специальным покрытием. Эстетическую задачу выполняют оформленные стенды, специализированная библиотека и видеотека.

Педагогические технологии организованы на методическом материале, которые представляют собой совокупность психолого-педагогических установок, связанных с непосредственной работой педагога на занятии. В дополнительном хореографическом образовании педагогические здоровьесберегающие технологии имеют особое место и значение.

Чтобы раскрыть способности каждого ребенка педагог должен учитывать индивидуальные особенности, создавая на занятиях психологический комфорт, партнерские отношения и доброжелательную обстановку, тактично исправлять допущенные ошибки.

Педагог составляет диагностическую карту обучающегося, которая определяет зону ближайшего развития для каждого ребенка, отслеживая уровень мышления, восприятия, памяти. Для этого проводятся тестирование, анкетирование, мониторинги для выявления индивидуальных особенностей с наибольшим эффектом сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Учебно-воспитательные технологии включают формирование культуры здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

Педагогический процесс формируется за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами образовательной деятельности, включающих вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Педагог проводит словесную и наглядную организационно-воспитательную работу с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. При этом используется как внешняя мотивация: похвала, поддержка, соревновательный метод, так и внутренняя мотивация: интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать о здоровом образе жизни и следовать ему.

Во время хореографических занятий использование здоровьесберегающих технологий оказывают большое влияние на эмоциональные разрядки, что способствует нравственному здоровью детей, создают потребность ребенка в активной деятельности, формирует поведение ребенка в отношениях с другими детьми, создает устойчивое понимание, что занятия хореографией способствуют поддержанию здоровья и развития тела.

Во время постановки танца при создании творческих образов, ребенок переносит позитивный настрой в реальную жизнь, что обеспечивает нравственное здоровье и ощущение радости в процессе обучения, которое необходимо для поддержания позитивного отношения в жизненных ситуациях.

Через изучение истории традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников, через постановку танцев разных стран и народов на занятиях хореографией воспитывается толерантность, которая необходима в социуме и положительно влияет на нравственное здоровье детей.

Хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, чувства ритма, культуры движений, артистизма и исполнительского мастерства, умению творчески воплощать хореографический образ. Во время концертной деятельности у детей создается ситуация переживания успеха, в результате которой дети становятся более организованными, ответственными, повышается их творческий потенциал, возникает мотивация на здоровый образ жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие детей, на формирование двигательных навыков обучающихся, которые обеспечивают восстановление физического здоровья детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Обучение на занятиях хореографией проводится с постепенно нарастающей степенью трудности, распределением упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, с постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков, чтобы обеспечить комфорт во время занятий и избежать переутомлений, обеспечивая развитие двигательных качеств, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Хореографические занятия учат сознательно управлять мышечным аппаратом, способствуя оздоровлению и корректировке физических недостатков с помощью эффективных комплексов упражнений.

Занятия хореографией развивают координацию движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной - характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они закрепляются в памяти во время тренировок. Мышечная координация - это групповое взаимодействие мышц, которое отвечает за устойчивость тела во время движения. Двигательная координация отвечает за согласование движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

На занятиях я использую дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнения движений. Для развития координации предлагает специальный комплекс.

Особое внимание во время занятий хореографией необходимо уделять правильному дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт окраску движениям. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно – сосудистую и бронхо - лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Предмет хореография способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, что является своевременным и *актуальным*.

Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии, я пришла к следующим выводам:

- благодаря целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища, наблюдаются изменения с положительной динамикой;
- занятия хореографией являются профилактикой заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- улучшается осанка, гибкость, выносливость;
- вырабатывается привычка заниматься физическими упражнениями;
- хореография - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.

По результатам проводимых тестов я выявила, что у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляются более высокие положительные результаты на внимательность, адаптацию, сплоченность.

Вывод. Данные здоровьесберегающие технологии с программными требованиями обучения хореографии оказывают положительное влияние на организм детей, делая их более раскрепощёнными, собранными и сообразительными, помогают сохранению, формированию и укреплению психофизического здоровья детей, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия.

Заключение. 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.

Приложение 1

План – конспект занятия по хореографии «Партерный экзерсис».
(для детей 6-7 лет)

Цель: укрепить мышечную структуру и приобщить к здоровому образу жизни обучающегося.

Задачи:

Образовательные:

- освоить упражнения на выносливость и гибкость;
- развить познавательный интерес и творческий потенциал ребенка.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости;
- развитие координации движений.

Воспитательные:

- активизация творческих способностей;
- формирование чувства ответственности;
- формирование эстетического восприятия.

Тип занятия: выработка умений и навыков

Основные методы работы:

наглядный (практический показ), словесный (объяснение, беседа), игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения: танцевальный зал, музыкальное сопровождение, коврики.

Педагогические технологии:

здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная.

Межпредметные связи:

гимнастика; слушание музыки.

Структура проведения занятия:

- Вводная часть 3-5 мин.
- Основная часть 35 мин (разминка 5-6 мин., комплекс «партерного экзерсиса» 25 мин., расслабление и растяжка 5 мин.)
- Заключительная часть 5 мин.

План занятия.

Вводная часть (3-5 мин): вход обучающихся в танцевальный зал, построение по линиям, поклон, обозначает тему и цель занятия.

Педагог: Сегодня на занятии мы познакомимся с комплексом элементов «Партерный экзерсис», которые помогут развить и укрепить различные группы мышц, сформировать правильную осанку, улучшить координацию движений. Эти упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать, поэтому комплекс необходимо выполнять на занятиях систематически.

Основная часть (35 мин.)

Педагог: перед началом выполнения комплекса упражнений необходима небольшая разминка для разогрева мышц.

Проводится разминка на середине зала (5-6 мин.):

- упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- наклоны и повороты головы;
- круговые вращения кисти рук, «волна»; «краски»; «кисти»;
- подъем плеч вверх («удивляемся»), круговые движения плеч;
- наклоны и повороты корпуса (с хлопком);
- подъем на п/пальцы по 6 позиции; поочередное поднимание на п/пальцы;
- plie - releve по 6, I и II (выворотной и не выворотной) позициям.

Педагог: наши мышцы разогреты, и я предлагаю отправиться в путешествие на «Солнечную полянку», где можно полежать, поиграть и позаниматься. В нашем путешествии мы сможем посетить много мест веселого танцевального мира. А чтобы нам туда добраться я предлагаю взять коврики и сесть на свои места.

Комплекс «Партерный экзерсис» (25 мин.)

Упражнение 1. «Солнышко».

И.П. ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Муз. размер 4/4.

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги.

Упражнение повторяется 4 раза.

Упражнение 2. «Греем носочки».

И.П. – руки упор сзади, ноги вытянуты вперед. На счет «1» – натянуть носочки от себя, на счет «2» - сократить стопы на себя. Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение 3. «Бабочка на цветочке».

И.П. ноги подтянуты к себе, спина ровная, колени раскрыты в стороны, как «крылья у бабочки», руки - упор сзади. Стараемся коленями достать до пола. «Бабочка посидела на цветочке и полетела», руки плавно изображают полет «бабочки», ноги остаются развернутыми, следим за осанкой. «Бабочка полетала и приземлилась на цветочек». Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: полюбовались мы на бабочек, но нужно ехать дальше. Садимся на «велосипед» и поехали к озеру.

Упражнение 4. «Велосипед».

И.П. ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

Педагог: и вот мы с вами на озере. Посмотрите, какая красивая лодочка (*педагог показывает наглядное пособие*). Мы тоже умеем быть такими лодочками. Сейчас посмотрим, чья лодочка лучше.

Упражнение 5. «Лодочка».

И.П. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: за нашими лодочками наблюдали лягушки. Давайте посидим и отдохнем, так же как это делают лягушки.

Упражнение 6: «Лягушка».

И.П. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу, колени максимально разведены в стороны. Педагог подходит к каждому ребёнку и легонько давит на ягодицы, при этом поднимая носочки вверх. Цель упражнения - достигнуть как можно большей площади соприкосновения с полом.

Педагог: на «лягушку» прилетела посмотреть «стрекоза».

Упражнение 7. «Стрекоза».

И.П.: сидя на коврик ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На счет «1» руки, как «крылья» поднять в стороны, на счет «2» натянутые ноги поднимаются над полом на 25 градусов, как «хвост у стрекозы». В таком положении держим равновесие на счет «1-8», следим за осанкой. Упражнение повторить 4 раза.

Педагог: «стрекоза» полетела в лесок и мы за ней. В лесу нам нужны корзинки. Давайте мы с вами изобразим «корзинки».

Упражнение 8. «Корзинка».

И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение, прогнувшись в спине на 4 счета. Упражнение повторить 8 раз. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

Педагог: на наши «корзинки» пришел посмотреть «медвежонок».

Упражнение 9. «Медвежонок».

И.П. – стоя на коленях. Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

Рефлексия.

Педагог: Сегодня мы с вами побывали на «Солнечной поляне» и повторили комплекс «Партерный экзерсис». Понравилось ли вам наше путешествие? Какие упражнения вам показались сложными?

В завершение занятия я предлагаю вам выбрать цветок. Если понравилось сегодня наше занятие, то выбираем – красный цветок, если не очень понравилось - желтый, а если совсем не понравилось – синий. (Дети выбирают цветок из корзины, заранее подготовленные из бумаги цветы). Дети, выбрав цветы, собирают их в букет, который дарят педагогу. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на занятии.

Давайте поблагодарим, друг друга за занятие. Дети выполняют – поклон и выходят из зала.

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.2002.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.