

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«АЛТАЙСКИЙ РАЙОННЫЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Обобщение опыта работы по теме

«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в детском
хореографическом коллективе бального танца»

педагог дополнительного образования
Клиновицкая Надежда Сергеевна

с. Алтайское
Алтайский район, Алтайский край

Содержание

1.	Введение.....	3
2.	Теоретическое обоснование опыта. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогической и методической литературе.....	5
3.	Практика использования здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографического коллектива бального танца театра «Сюрприз».....	7

Введение

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По исследованиям врачей известно, что при обучении в школе ухудшается состояние органов зрения, осанки, учащаются простудные заболевания, нарушается работа органов кровообращения.

Особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, и формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии.

Здоровье – это Высокое Качество Жизни, то есть Здоровье - гармоничное единство физического, психического, социального, духовно-нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

-это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

-это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье

– это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье

– это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье

– система ценностей и убеждений. Духовный настрой организует и сплачивает воедино общую систему нашей жизнедеятельности.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжелые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьезным функциональным заболеваниям. Данные статистики неутешительны. После 11 лет, проведенных за партой, дети приобретают целый букет так называемых школьных болезней. Сколиоз, гастрит и миопия уже никого не удивляют. Вернуть детям здоровье и радость жизни – наш долг.

Поэтому в хореографическом коллективе бального танца театра «Сюрприз» значительное внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, элементы которых на моих занятиях находят практическое применение.

Ведущая ключевая идея моего опыта – систематическое и методически грамотное использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в хореографическом объединении способствуют не только сохранению и укреплению здоровья воспитанников,

но и коррекции некоторых имеющихся недостатков в физическом развитии воспитанников (сколиоз, плоскостопие, сутулость и т.д.).

Проблема опыта – в процессе работы я пришла к выводу, что занятия в хореографическом коллективе обладают достаточным здоровьесберегающим потенциалом.

Цель опыта – описать возможности использования здоровьесберегающих технологий на занятиях в детском хореографическом коллективе.

Основные задачи:

1. раскрыть понятие здоровьесберегающих технологий, используя педагогическую и методическую литературу;
2. показать специфику использования здоровьесберегающих технологий в детском хореографическом коллективе.

2. Теоретическое обоснование опыта. Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогической и методической литературе

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров О.В.) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Из вышесказанных определений можно сделать вывод, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делятся на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

3. Практика использования здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографического коллектива бального танца театра «Сюрприз»

Практическая деятельность коллектива показала, что наилучшие результаты в подготовке, сохранении и укреплении здоровья детей достигаются при раннем начале обучения, поэтому в коллектив принимаются все желающие физически здоровые дети с 6-летнего возраста, имеющие склонность к танцевальной деятельности на основании просмотра. На первой ступени обучения по программе коллектива во главу угла ставятся задачи личностного роста обучающегося, оценивается интеллектуальное, эмоциональное, социальное, физическое развитие.

У современных детей наблюдается ярко выраженное отсутствие координации, ослабление памяти, притупление реакции, даже общую заторможенность, т.к. дети сегодня очень мало подвижны в силу того, что телевизор и компьютерные игры буквально приковали их к креслам и диванам. Поэтому чем раньше мы ребенка оторвем от дивана, тем быстрее он научится координировано двигаться, а координация очень влияет на развитие интеллекта. Нужно привить чувство любви к занятиям танцами. Это важно заложить в ребенке на первой ступени обучения за пять лет. Тогда хореография начнет сама формировать «эстетический фундамент личности», будет вырабатывать характер, внутреннюю дисциплину и трудолюбие. И на второй ступени обучения в старшей группе видим уже воспитанного, ответственного и раскрепощенного ученика.

Хореографический коллектив бального танца театра «Сюрприз»- это воспитанники 6 - 17 лет. В этом возрасте особо важно заложить основы здорового образа жизни, приучить детей к постоянному труду над собой. Движение...Танец...Здоровье... Эти понятия неотделимы друг от друга, переходят одно в другое. Бальная хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В первую очередь оздоровительная работа заключается в том, чтобы привлечь ребёнка к занятиям танцем, увлечь его, сформировать у занимающихся тягу к самостоятельным занятиям на всю жизнь.

В объединении воспитанники изучают детский бальный танец, европейский бальный танец, латиноамериканский бальный танец, композицию и постановку танца. В занятиях по программе коллектива включены разделы:

- музыкально ритмическая координация,
- гимнастика,
- постановка корпуса в европейском и латиноамериканском бальном танце,
- взаимодействие в паре.
- работа над хореографическим образом
- методика изучения движений и фигур европейского бального танца
- методика изучения движений и фигур латиноамериканского бального танца
- тренаж современной пластики

Используемые мною здоровьесберегающие технологии на занятиях являются базовыми в системе оздоровления воспитанников. Они включают:

1. Мотивацию воспитанников к занятию (создание положительного эмоционального настроения);
2. Совместное планирование деятельности (осознанность планирования деятельности на занятии, каждым воспитанником);

3. Рефлексию деятельности (рефлексия физического и психического состояния).

Здоровьесберегающие технологии применяемые на занятиях в хореографическом коллективе бального танца:

1. Музыкально- ритмические упражнения.

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 школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

1. «Гимнастика руками».
2. «Прогулка по сказочному лесу».
3. «Домики».
4. «Порхающая бабочка».
5. «Грибочки».
6. «Танец быков» (фламенко).
7. Упражнения на внимание (педагог показывает движения, а воспитанники должны как можно быстрее его повторить).
8. Упражнения на координацию движений (виск вправо-влево, построение вариаций бального танца по линии танца).
9. «Делай, как я» (дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения).
10. «Вечное движение» (ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение).
11. «Стоп-кадр» (дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выразить).

Ритмические упражнения.

1. «Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.
2. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)
3. Имитация движений различных животных.
4. Коллективная импровизация ритма к звучащей музыке. «Ладушки» (эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

2. Музыкотерапия

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставлю на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Использую классическую музыку в целях музыкальной терапии.

3. 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.

4. Корректирующие и стрейчинговые упражнения.

Упражнения на занятиях учитывают возрастные особенности детей, включая в себя систему игрового стрейчинга и комплекс корректирующих упражнений в партере, не только развивают необходимые для хореографии качества, но и укрепляют здоровье детей.

5. Гимнастика

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата основным средством коррекции является гимнастика, так как только с помощью гимнастики можно создать мышечный корсет. Активные упражнения партерного экзерсиса, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, доведут до автоматизма привычку к правильному, рациональному положению тела в пространстве.

Упражнения партерного экзерсиса, используемого на занятиях коллектива, способствуют:

- a. укреплению мышц спины,
- b. укреплению брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер,
- c. релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию физических данных для занятий хореографией, а именно шага,
- d. выворотности, подъема и гибкости.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- a. упражнений сидя на полу,
- b. упражнений лежа на спине,
- c. упражнений лежа на боку,
- d. упражнений лежа на животе и упражнений парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи. Все упражнения нацелены на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Одной из серьезнейших проблем современных школьников является **плоскостопие**.

По данным разных авторов плоскостопием страдает от 20 до 40 % детей. Как известно, легче предупредить болезнь, чем ее лечить.

Главное в профилактике плоскостопия - хорошо организованный двигательный режим.

Обязательным средством реабилитации и профилактики наряду с другими являются специальные упражнения для стоп, которые широко используются на своих занятиях.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба на носках;
- С поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь;
- На наружном и внутреннем своде;
- "Гусиный шаг";

- На носках в полуприседе;
- На носках с высоким подниманием бедер;
- Танцевальные шаги на полупальцах.

Упражнения в исходном положении стоя:

- Поднимание на носках вместе и попеременно (releve);
- Перекат с пятки на носки обратно;
- Полуприсед и присед на носках (demi и grand plie).

Упражнения в положении сидя:

- Оттягивание носков;
- Круговое движение стоп (rond).

Кроме того, включение в занятия **прыжков** на полупальцах, прыжков из положения сидя является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия.

Социально-психологическое и духовно-нравственное здоровье.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в коллективе - одна из важнейших задач, которая с успехом решается в коллективе, что является залогом обеспечения психического здоровья каждого члена этого коллектива

Решение этой задачи происходит на 3-х уровнях:

- Педагог-воспитанник;
- Воспитанник-воспитанник;
- Педагог-родитель.

Решение задачи создания психологического комфорта на уровне педагог - родитель требует особого внимания.

Для того, чтобы понять личность ребенка, очень важно знать ту ближайшую ему социальную среду, в которой он воспитывается. Так, в доме, в семье ребенок находится в иных, по сравнению со школой условиях воспитания. Поэтому моя задача как педагога состоит в том, чтобы помочь родителям продолжить линию воспитания, начатую в школе.

Проводится индивидуальная, деликатная работа с каждым родителем в виде бесед и консультация, что становится залогом дальнейшего успешного развития отношений в коллективе. А значит, обеспечивает психологический комфорт и сохраняет психическое здоровье ребенка.

Ещё одной из главных задач установление хорошего контакта между мной, как педагогом и ребенком - это доверительная атмосфера, доброжелательные отношения, внимание, подлинная заинтересованность. В большей степени от этого зависит настроение ребенка на занятии.

Созданию эмоционально-благоприятной атмосферы в коллективе способствует ряд игр ("давайте познакомимся!", "снежный ком".) и психологических этюдов, направленных на сближение воспитанников с педагогом, со сверстниками. ("новая кукла", "баба яга", "лисичка подслушивает", "фокус", "золушка" и др.)

Игровая деятельность занимает особое место в процессе социализации детей. На протяжении всей истории педагогики игра продуктивно используется в воспитании детей, что позволяет им относительно легко и непринужденно познать самого себя и окружающий мир, органично войти в него. В практике коллектива использую огромный арсенал игр, который оказывает на играющих особое эмоциональное воздействие. Игринсценировка побуждает детскую инициативу. Так, при работе над постановкой танца, детям предлагается "оживить" какую-нибудь картинку в хореографической миниатюре. В игре-импровизации "Изобрази животное" с завидной точностью воспитанники

изображают лисиц, зайцев, медведей и других животных. Игра-импровизация присутствует на каждом занятии у младших школьников. Она выводит детей из состояния закрепощенности, развивает воображение, приводит к оригинальным и остроумным находкам. Изобразить мячик, растаявшее мороженое, закипающий чайник - такие задания педагога воспринимаются детьми с огромным восторгом.

Важнейшими задачами игры являются - создание психологически комфортной среды и стимулирование творческих способностей ребенка.

Проведение игр требует от педагога знания и четкого выполнения определенных правил:

Правило №1.

Добровольность участия в игре. Заставляя, мы можем вызвать чувство протеста в ребенке, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит.

Правило №2.

Педагог должен стать участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее значимой для них. Педагог становится центром притяжения в игре, он совмещает две роли - участника и организатора.

Правило №3.

Многочисленное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия.

Правило №4.

Наглядный материал надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступными. Тогда этот материал долго останется для детей необычным.

Правило №5.

Педагог не должен оценивать действия ребенка: слова "неверно, не так:", "молодец, правильно", в данном случае не используются. Дайте ребенку проявить, выразить себя, не загоняйте его в определенные рамки. У него свой взгляд на вещи, он по-своему видит мир.

Используемые здоровьесберегающие технологии на занятиях базируются на важнейших принципах здоровьесбережения:

1. «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства обоснованы проверены на практике, не нанося вред здоровью ни воспитаннику, ни педагогу.

2. Приоритет заботы о здоровье педагога и воспитанника — все используемое оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

4. Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала соответствует возрасту обучающихся.

6. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

7. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

8. Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

9. Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка формируется ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Становясь крепче физически, воспитанники ярко проявляют себя на концертах, конкурсах и фестивалях. Коллектив - неоднократный лауреат и дипломант всероссийских, краевых, окружных и районных конкурсов. Это неотделимо от процесса оздоровления, так как воспитанники чувствуют уверенность в своих силах, берутся за дело и добиваются результата во всём, они чувствуют себя нужными, сильными и самое главное здоровыми!

По моему мнению, можно считать, что здоровье воспитанника в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в нравственном плане – честен и самокритичен;

г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В коллективе соблюдается правильная организация учебно-воспитательной деятельности, а именно:

1) строгая дозировка учебной нагрузки;

2) построение занятия с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;

3) соблюдение гигиенических требований (проветренный кабинет, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

4) благоприятный эмоциональный настрой.

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что здоровьесберегающий компонент хореографического коллектива "Сюрприз" включает в себя два уровня: физическое здоровье и психическое здоровье. Технология метода хореокоррекции, высоко эффективна, т.к. способствует адаптивному типу взаимоотношений с внешней средой, помогает обрести равновесие между напряжением и релаксацией, что создает условия для профилактики психосоматических заболеваний, а также нормализации развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Таким образом, занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей в целом.