

МАОУ ДО АР ДЮЦ

**Методические рекомендации
для педагогов по хореографии**

**«Русский народный танец, как вспомогательный элемент
профилактики плоскостопия у детей»**

Педагог дополнительного образования:
Коршунова Кристина Викторовна

Движения русского танца занимают важное место в профилактике физического здоровья детей. Нарушения осанки не только ухудшают внешние формы тела ребенка, но и приводят к различным отклонениям от правильной работы организма. Часто нарушения осанки сочетаются с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы.

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Оно отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, ведёт к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие. Незначительные нарушения стоп легко устраняются в результате систематических занятий русским танцем. Движения укрепляют мышцы, поддерживают свод и способствуют натяжению связочного аппарата, корректируют порочную установку стоп, воспитывают стереотип правильного положения всего тела и нижних конечностей при стоянии и ходьбе, улучшают обмен веществ, активизируют двигательный режим. Интересно отметить, что формированию правильного свода стоп у детей, а также профилактике и коррекции их функциональной недостаточности придавали большое значение в народных традициях воспитания. Так, например, при подготовке ребенка к освоению навыков прямохождения и ходьбы с целью укрепления мышц стопы принято было легонько пошлепывать его по подошвам ножек, приговаривая:

Куй, куй, ковалек,
Подкуй чеботок:
На маленьку ножку
Золоту подковку.
Подай молоток
Подковать чеботок!

И хотя многое сегодня утеряно из веками отобранного бесценного опыта народной педагогики, подобные пестушки, потешки, прибаутки, так называемые малые фольклорные жанры, отражают традиции и мировоззрение ее создателей.

Цель занятия: формирование у детей способности к здоровому образу жизни, чувств ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство воспитанников с новыми движениями оздоровительных упражнений;
- обучение приёмам профилактики против плоскостопия;

Развивающие:

- развитие чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмических движений;
- развитие речи, соотносить движение с текстом в речевых играх, самомассажах;
- развитие музыкальных и творческих способностей детей.

Воспитательные:

- воспитание в детях любви к окружающим, дружеское отношение к сверстникам;
- привитие интереса к здоровому образу жизни.

Тип занятия – комбинированный

Форма проведения – групповая, для детей 1 года обучения.

Педагогическая технология: здоровьесберегающая, технология обучения здоровому образу жизни.

I. Организационный этап

-Приглашение детей в зал.

- Подготовка детей к работе на занятии.
- Создание психологического настроения детей.
- Проверка присутствующих детей на занятии.
- Объявление темы занятия.
- Мотивация детей на учебную деятельность.

II. Основной (содержательный) этап

Разминка:

Упражнения стоя.

- Приподнимание на носочках.
- Встаньте на носочки и перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение.
- Встаньте на внешние бока стоп, постоит в таком положении около 30-40 секунд.
- Приседайте без отрыва пяток от пола.
- Поворачивайте туловище влево–вправо с поворотом левой-правой стопы на наружный край.

Упражнения в движении по кругу.

- Ходите на носках, на пятках, на боковых поверхностях стоп, ходите с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
- Ходите босиком по неровной поверхности – по массажным коврикам, полусферам.
- Ходите боком по бревну.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «КРАСНЫЕ САПОЖКИ» (на основе элементов русских народных танцев)

1. «Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки»

И .п. - то же

1 - правую в сторону на носок

2 - правую на пятку

3 - с притопом приставляя правую, и.п.

4-8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков»

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. «Гармошка»

И.п. -стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка»

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

III. Заключительный этап

Профилактика плоскостопия должна проводиться на протяжении всей жизни, начиная с рождения и заканчивая почтенным возрастом. Зачем нужна профилактика плоскостопия у взрослых? С возрастом плоскостопие может развиваться из-за длительного ношения неправильной обуви (или слишком тесная обувь, или на очень высоких каблуках). Наиболее часто формируется плоскостопие, и искривляются пальцы ног в чувствительные периоды жизни человека. Нужно обязательно следить, чтобы не развивалось плоскостопие и деформация пальцев ног. Поэтому профилактика плоскостопия важна в любом возрасте.

В качестве профилактики плоскостопия можно выполнять различные упражнения, разработанные, как для лечения плоскостопия, так и для его предупреждения, делать массаж стоп, ходить босиком по различным неровным поверхностям: песок, мелкая галька, вспаханная земля, трава и т.д. И не забывать о том, что занимаясь русским танцем есть огромная вероятность избежать плоскостопия.

Эффективность педагогической технологии:

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится **валеологическому образованию** человека. Одна из его задач - формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания, и в частности гигиенических факторов, естественных сил природы, физических упражнений в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Бондин В.И. Концептуальные основы валеологического образования //Валеология. 1997, № 1, с. 7-8.
3. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
4. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: Учебник для студентов биол. спец. вузов. - М.: Высшая школа, 1989. - 544 с.
5. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6.
6. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.