

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

## **Методические рекомендации**

# **Тема: «Здоровьесберегающие технологии в хореографии»**

Педагог дополнительного образования:  
Саркисова Екатерина Юрьевна

**2019** год

*«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*

Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Это направление нашло отражение в программе, называется этот блок «Азбука валеологии».

Валеология - (от одного из значений лат. valeo — «быть здоровым») «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.). Основной технологией в обучении является здоровьесберегающая.

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.

### **Целевые ориентации здоровьесберегающих технологий:**

- Формирование культуры здоровья;
- Содействие формированию сознательного отношения ребёнка 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 я разделила для себя на 2 категории:**

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье.

Чтобы сохранить физическое здоровье обучающихся, в практике 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 спецкурса помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, 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, направить силу мышц, выработать правильную осанку. Это 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 восстановит 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** является 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*

**Территория доброты** - можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает, происходит от корня «добро». Попробуем отказаться от абстрактности и дарить свою доброту вполне конкретным Машам, Олям, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

**Территория успеха** - (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности находить поводы и причины восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), искренне находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь.

**«Территория радости»** - это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

**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, сложились следующие выводы:**

- 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 выявилось, 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.