Здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения

В наше время особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, и формирование их здорового образа жизни, так называемые здоровьесберегающие технологии.

<u>Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.</u>

Существуют более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению всемирной организации здравоохранения: **(СЛАЙД 2)** «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.

(СЛАЙД 3) Здоровьесберегающие технологии формируют компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования, что помогает быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Даёт психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно-психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса
- Способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребностей в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Функции здоровьесберегающей технологии: (СЛАЙД 4)

1. **Формирующая.** Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на

сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

- 2. **Информативно-коммуникативная.** Обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.
- 3. **Диагностическая.** Заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.
- 4. **Адаптивная.** Воспитание у учащихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимости деятельности.
- 5. **Рефлексивная.** Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении в приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
- 6. **Интегративная.** Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения. Танец, ритмика, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. 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 дошкольного возраста.

(СЛАЙД 5) Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают дошкольнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

Музыкально- ритмические упражнения.

- 1. «Гимнастика руками».
- 2. «Прогулка по сказочному лесу».
- 3. «Праздничный марш».
- 4. «Порхающая бабочка».
- 5. «Поездка на велосипеде».
- 6. «Поездка в деревню».
- 7. Упражнения на внимание. Педагог показывает движения, а дети должны как можно быстрее его повторить.
- 8. <u>Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).</u>
- 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 выражать.

Ритмические упражнения.

- 1. «<u>Ритмическое эхо</u>». Педагог 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. <u>Коллективная импровизация ритма к звучащему</u> маршу. «Ладушки» (эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

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 ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.

Улыбкотерапия.

Медики считают, что здоровье дошкольников станет крепче от улыбок педагогов. 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.

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

<u>Нельзя не подчеркнуть важность гимнастических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</u>

(СЛАЙД 6)Упражнения партерного экзерсиса, используемого на занятиях коллектива, способствуют укреплению мышц спины,

(СЛАЙД 7), (СЛАЙД 8) брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер,

(СЛАЙД 9) а также релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию физических данных для занятий хореографией, а именно шага,

(СЛАЙД 10) выворотности, подъема и гибкости.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе и упражнений парами.

<u>Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.</u>

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки 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.

<u>Одной из серьезнейших проблем современных дошкольников</u> является **плоскостопие.**

(СЛАЙД 11) По данным разных авторов плоскостопием страдает от 20 до 40 % детей. Как известно, легче предупредить болезнь, чем ее лечить и легче всего это сделать, пока стопа ещё не сформирована.

В вопросах профилактики должен быть комплексный подход: гигиена стоп, правильная обувь, профилактика хронических, длительно протекающих заболеваний и т.д. Но главное в профилактике плоскостопия - хорошо организованный двигательный режим.

Обязательным средством реабилитации и профилактики наряду с другими являются специальные упражнения для стоп, способные создать в коре больших полушарий сильные очаги возбуждения, которые могут подавить патологические и разорвать неправильные условнорефллекторные связи, образуя взамен новые, более совершенные. Эти упражнения широко используются в хореографии. (СЛАЙД 12)

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:

- <u>Поднимание на носках вместе и попеременно (releve);</u>
- Перекат с пятки на носоки обратно;
- Полуприсед и присед на носках (demi и grand plie).

Упражнения в положении сидя:

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

<u>Кроме того, включение в занятия прыжков на полупальцах, прыжков на скакалке является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия.</u>

Говоря о здоровье, люди часто имеют в виду его физическую составляющую, нередко забывая о социально-психологической и духовно-нравственной составляющих этого понятия.

Особая роль в обеспечении психического здоровья отводится благополучию в эмоциональной сфере.

Таким образом, можно смело утверждать, **(СЛАЙД 13)** что создание эмоционально благоприятной атмосферы в коллективе - одна из важнейших задач, стоящая перед педагогом.

<u>Успешное решение этой задачи является залогом обеспечения психического</u> здоровья каждого члена этого коллектива.

Решение этой задачи происходит на 3-х уровнях:

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

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 воспитании детей, что позволяет им относительно легко и непринужденно познать самого себя и окружающий мир, органично войти в него. В моей практике используется огромный арсенал игр, который оказывает на играющих особое эмоциональное воздействие.

Игра-инсценировка 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. На занятиях присутствует «игра-импровизация». 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.

<u>Важнейшими задачами игры являются - создание психологически комфортной среды и стимулирование творческих способностей ребенка.</u>

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

Правило №1. (СЛАЙД 14)

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

Правило №2. (СЛАЙД 15)

<u>Педагог должен стать участником игры.</u> 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. (СЛАЙД 16)

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

Правило №4. (СЛАЙД 17)

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

Правило №5. (СЛАЙД 18)

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

Решение задачи создания психологического комфорта на уровне педагог - родитель требует особого внимания. **(СЛАЙД 19)**

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 ДЮЦем условиях воспитания. Поэтому задача педагога состоит в том, чтобы помочь родителям продолжить линию воспитания, начатую в объединении. И сам педагог успешнее справляется с задачами, если в лице родителей находит помощников.

Индивидуальная, деликатная работа с каждым родителем становится залогом дальнейшего успешного развития отношений в коллективе. А значит, обеспечивает психологический комфорт и сохраняет психическое здоровье ребенка.

<u>Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что здоровьесберегающий компонент моего хореографического коллектива включает в себя два уровня:</u> физическое здоровье и психическое здоровье.

Технология метода **хореокоррекции**, оздоровительной хореографии 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. Это в свою очередь является профилактикой травматизма.