

Методические рекомендации

Тема: «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.

Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

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 и 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. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).
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». 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. Коллективная импровизация ритма к звучащему 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 развивают необходимые для хореографии качества, но и укрепляют здоровье детей.

Нельзя не подчеркнуть важность гимнастических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

(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.

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.

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.

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 условно-рефлекторные 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:

- Поднимание на носках вместе и попеременно (releve);
- Перекат с пятки на носочки 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 на скакалке является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия.

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.

Успешное решение этой задачи является залогом обеспечения психического 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 в 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.

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. (СЛАЙД 14)

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. (СЛАЙД 15)

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. (СЛАЙД 16)

Многократное 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. (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 с образовательным учреждением 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.

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

Технология метода **коррекции**, 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.