1. **Основные задачи и принципы здоровьесбережения в хореографическом коллективе.**

Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет.

Существует более 300 определений здоровья. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Физическое здоровье — состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.**

**Психологическое здоровье** – динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности.  
 **Социальное здоровье** – система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Бесспорно, что успешность обучения в школе, да и дальнейшая успешность в жизни определяется уровнем состояния здоровья человека.

Хореография – один из важнейших видов искусства. И, конечно, занятия хореографией способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей при условии правильно организованного учебно — воспитательного процесса.

Но также как и спорт, хореография является одним из самых травмоопасных видов деятельности, а со временем, нагрузка на организм даёт о себе знать, и появляются нежелательные эффекты: начинают болеть суставы, возникают судороги и многое другое.

Возникает вопрос: как сохранить и укрепить здоровье обучающихся?

К сожалению, специально этому педагогов не обучают, а в литературе по хореографии вопрос здоровьесбережения не освещён. И далеко не все педагоги задумываются о том, как правильно организовать учебно – воспитательную работу, чтобы дети не получали физических и психологических травм, и как максимально направить усилия ученика на укрепление своего здоровья.

Думаю, что каждый хореограф должен способствовать процессу формирования здоровой личности.

Поэтому я для себя определила **ряд основных задач:**

• создать организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения;  
• «обучить здоровью» — сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для укрепления собственного здоровья;  
• «сформировать здоровье» — сохранить и укрепить здоровье обучающихся;  
• воспитать у обучающихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигательной деятельности.

**В своей работе я использую следующие принципы:**

• принцип «не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и педагога;  
• принцип триединого представления о здоровье как о совокупности физического, психологического и социального здоровья;  
• принцип формирования ответственности за свое здоровье — только в этом случае ребёнок реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья;  
• принцип системности — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии;  
• принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном;  
• принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;  
• принцип приоритетности позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Успех порождает успех — акцент делается на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяется положительное, а только потом отмечаются недостатки;  
• принцип сочетания охранительной и тренирующей (повышающей адаптационные возможности человека) стратегии обучения.

Контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся целесообразно проводить с помощью медицинского работника и психолога учреждения **по следующим параметрам:**

• гигиенические требования;  
• организация здоровьесберегающей деятельности;  
• организация образовательного процесса по принципам здоровьесбережения;  
• эмоционально — психологический климат в коллективе;  
• грамотность педагога по вопросам здоровья и его нервно – психическая устойчивость»  
**2. Здоровьесберегающие правила методики преподавания в хореографии**.

**2.1. Общие правила.**

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, необходимых для занятий.  
6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.  
7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

**2.2. Правила для суставов.**

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.  
2. Не приседать и не вставать слишком резко.

**2.3. Правила для позвоночника:**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полунаклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы зависает на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутридискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

**2.4. Правила стретчинга:**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева.  
Это означает, что каждое занятие стретчингом необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состоянии. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца; упражнения для разогрева отдельных мышц ног. Это может быть статическое напряжение икроножной, четырёхглавой, внутренних паховых и других мышц ног; общеразогревающие аэробные упражнения. Это могут быть различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;

2. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь лёгкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. Растягивать следует только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть расслаблены. Если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют (ногу трясёт), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным, и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, то следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Нельзя допускать резких движений во время стретчинга. При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – « на разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

8. Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох — выдох).

9. После работы над одной мышцей или группой мышц, следующим обязательно должно быть упражнение, задействующее мышцы – антагонисты, нагрузка распределяется поочерёдно на противоположные мышцы и связки.

**Правила дыхания при стретчинге.**

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.  
2. Наиболее рационально использовать глубокое диафрагмальное дыхание, а не короткое грудное. То есть вдох необходимо направлять в живот, в диафрагму, а уже затем в грудь.  
3. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.  
4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.