|  |
| --- |
| Аспекты здоровьесберегающих технологий на занятиях по хореографии |

|  |
| --- |
| Хореографическое искусство очень популярно среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка, эффективно воздействует на его эмоционально-психическое и физическое развитие. Поэтому на занятиях по хореографии в нашей школе придаётся огромное значение применению  здоровьесберегающих технологий.   Термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова). Выделяются следующие компоненты здоровья**:** **соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека; **физическое**– уровень роста и развития органов и систем организма; **психическое** – состояние психической сферы, душевного комфорта; **нравственное**– комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности. Картины мира, складывающиеся в сознании младшего школьника на основе реальных образов окружающей действительности, уникальны. Они отличаются красочностью, радостью и не доступны человеку на других возрастных этапах развития. Образно - мифологическое мироощущение, чувственное отношение к объектам природы, отзывчивость, творческая активность позволяют создать условия для полноценной реализации и развития личности ребенка. Насколько мы оценим значимость эмоционально-чувствительной сферы личности, будет зависеть **психическое здоровье** обучающегося. По результатам психологических тестов на внимательность, адаптацию, психологическую сплоченность, проводимых педагогом-психологом,  у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляются более высокие положительные результаты, чем у сверстников.  Опыт переживаний, практической деятельности, поведения и отношений из игровых ситуаций, из творческих образов ребенок переносит в реальную жизнь. Потребность в активной деятельности, интенсивность накопления опыта по взаимодействию с окружающим миром, весь этот полученный опыт в значительной степени определяет **нравственное здоровье** личности. Какие роли проживет ребенок в танце, какие ценности, какой стиль взаимоотношений будут нести воплощаемые им на сцене пластические образы – от этого во многом будет зависеть его поведение. В танцевальных постановках нашего коллектива дети перевоплощаются в трудолюбивых пчелок, собирающих нектар с цветов, в беленьких котят, защитивших черного котенка, в озорниц, которые делят между собой стул.   К нравственному здоровью также относится и воспитание **толерантности. Толера́нтность** (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *tolerantia* —терпение) — [социологический](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) термин, обозначающий [принятие](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1), понимание иного [образа жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8), поведения, [обычаев](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%8B%D1%87%D0%B0%D0%B9), чувств, мнений, идей, [верований](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B0) без чувства дискомфорта. Оказывается, очень не просто – любить свою культуру и быть толерантным к культуре чужой. Ведь обычно любовь к своей культуре вырастает в какой-то защите от окружающего мира. Цель воспитания толерантности – воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения. Все это осуществляется  через изучение традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников, постановку танцев разных народов мира (украинский «Гопак», индийский, испанский, латиноамериканский, французский танец.  На занятиях применяется принцип интеграции – органическая связь учебного и воспитательного процесса, которая заключается во взаимопроникновении хореографического образования и экологического воспитания. Обогащение педагогического процесса осуществляется за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами художественно-практической деятельности, отражающих экологическую тему (участие в городской акции «Праздник ВОДЫ», мероприятиях экологического клуба «Экос», в международном Дне экологии и здоровья в форме выступления экологических агитбригад). Дети активно включаются в творческий процесс по созданию экопластических образов, являясь либреттистами и исполнителями ролей в постановочной работе по теме природы.   На 1 году обучения у детей нередко проявляются неразвитая самоорганизация, отсутствие чувства ответственности и самоопределения. Посредством участия в концертной деятельности создается ситуация успеха, в результате дети становятся более собранными, организованными, ответственными, повышается творческий потенциал.  Очень высок потенциал искусства хореографии в формировании у детей **соматического и физического здоровья.**Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок), но и развитие координации движений, ловкости и выносливости, умения правильно управлять своим телом при физических нагрузках, профилактика нарушений осанки.   В моей программе для занятий хореографического объединения предусматривается мониторинг развития физических данных,  результаты которого отражают положительную динамику по следующим критериям: растяжка, гибкость, выворотность, высота прыжка и др. В младшем школьном возрасте происходит существенное **развитие опорно-двигательной системы**: скелета, мускулатуры, суставно-связочного аппарата. Кости скелета изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения — все это может привести к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, это важно знать и учитывать при организации занятий с детьми.            Кабинет хореографии оборудован двухуровневым станком, во время занятий используются гимнастические коврики, на которых проводятся уроки балетной гимнастики: упражнения для укрепления всего мышечного корсета, позвоночника,  голеностопного сустава, гибкости и растяжки. Эти упражнения являются стержневым компонентом в партерной гимнастике и очень важны для укрепления физического здоровья.    Группы детей формируются по возрастам. Протяженность занятия для  1-2 классов  - 45 минут 2 раза в неделю, 3-4 классы – 1,5 часа (с перерывом 15 минут)  2 раза в неделю; 5-8 классы – 1,5 часа (с перерывом 15 минут) 3 раза в неделю. Так как в школьное  хореографическое объединение зачисляются все желающие дети, у многих из них полностью отсутствуют специальные физические данные. Учитывая физиологические особенности детей,  применяю дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты и количества повторения движения; использования верхнего и нижнего станка при исполнении растяжек; местоположение в зале. 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. В **нравственном плане** – честен, самокритичен. В**социальном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.  **Культура здоровья** (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования. **Рекомендации к использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией:** **1**.Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного обучающегося, высотой не менее 4 м. **2**. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены. **3**. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м. **4.**Полы в зале должны быть дощатые, некрашеные или покрытые специальным линолеумом. **5.**Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей). **6.**Группы должны быть сформированы по возрастам. Протяженность занятия для  7 – 8 лет  - 45 минут 2 раза в неделю, 9 - 10 лет – 1,5 часа (с перерывом 15 минут)  2 раза в неделю; 11 – 14 лет – 1,5 часа (с перерывом 15 минут) 3 раза в неделю. **7**. Следует применять дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнение движений. **8.**Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут, предусматриваются перерывы (оздоровительные моменты: минутки релаксации, дыхательная гимнастика) по завершению определенного этапа работы. **9.** Разнообразие форм и методов работы. Следует выбирать такие из них, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, а так же обогащать педагогический процесс за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами художественно-практической деятельности.  **10**. Необходимо развивать мотивацию к учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. **11**. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывает большое влияние эмоциональный климат в коллективе.  **Список литературы:** 1. Костровицкая В.С., Писарев А.А., Школа классического танца: Учебное пособие для хореографических училищ и хореографических отд. Вузов искусств.- Л.: «Искусство», 1976.  2. Майстрова Л.Ф. Воспитание культуры отношения к природе у младших школьников средствами хореографии // Социокультурные аспекты воспитания в современном мире: Материалы  IXконференции молодых ученых.- М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2001.  3. Выготский Л.С., Воображение и творчество в детском возрасте. – М., Просвещение, 1991. 4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство. 1983. 5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – 2001 6. Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками Л., 1958. 7. Эльяш Н. Образы танца. – М.: Знание, 1970. 8. Халабузарь. Эстетическое воспитание в школах искусств //Сборник статей/. – М., 1988 |
|  |