*В рамках экспериментальной программы: «Обеспечение безопасности жизнедеятельности учащихся в условиях специальной (коррекционной) школы».*

**Танец - это здоровье!**

Коткова И.В.

Педагог дополнительного образования

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни:

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

Культура **здорового образа жизни** - это общая культура человека, которая отражает его уровень образования, специальных знаний физической культуры, социально-духовных ценностей приобретенных в результате воспитания и самовоспитания.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения, без ущерба для здоровья детей, и как качественную характеристику повышения работоспособности в учебно-воспитательном процессе в целом. Они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодейст­вовать в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.Использование методик здоровьесберегающего обучения позволяет повысить не только эффективность учебного процесса, но и уровень здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья. Главное в этой работе – неукоснительное соблюдение принципа систематичности и регулярности. Занятия танцем в школе для таких детей имеют исключительное значение.

Обучение проходит по образовательной программе, соответствующей возрастным особенностям детей. Уникальная художественно-эстетическая направленность включает: экзерсис (комплекс упражнений, составленный из элементов классического, народного и бального танца, направленный на формирование правильной осанки, равномерного развития мышечного корсета, в т.ч. укрепления мышц спины и пресса, развитие координации движений), игровой стретчинг, дыхательную и пальчиковую гимнастику, ритмослоги, движения спортивного и современного танца (развивают творческое воображение, музыкальность, ориентирование в пространстве), сценические композиции. Занятия проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении с разнообразным музыкальным сопровождением: классическая музыка, народные мелодии, современные ритмы, обработки детских песен. Обязательным условием выполнения детьми физических упражнений, является - положительный эмоциональный фон. Применяемый в обучении комплекс методик на оздоровление учащихся, направлен на решение ряда задач:

* предупреждение раннего умственного утомления и восстановление работоспособности (решение этой задачи достигается активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания);
* устранение застойных явлений в кровообращении и в дыхательной системе (эффективными оказываются ритмичные чередования сокращений и расслаблений мышц брюшного пресса и ног);
* предупреждение заболеваний и деформаций опорно-двигательного аппарата (упражнениями на координацию);
* предупреждение нарушения деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем(упражнениями направленными на выработку рационального дыхания.);
* коррекция и профилактика плоскостопия (упражнениями для работы стопы);
* предупреждение нарушений зрения (обеспечивается упражнениями с последовательным напряжением и расслаблением мышц, отвечающих за аккомодацию);
* устранение длительной зажатости и раслабленности мышц отвечающих за осанку (упражнениями на сбалансирование положения тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно);
* сохранение энергоресурсности детского организма, что предупреждает перегрузки и истощаемость нервной системы.

Правильная организация учебной деятельности в танцевальном коллективе, умелое использование в нём здоровьесберегающих средств способствует улучшению всех аспектов здоровья подрастающего поколения.

Главные достижения детей от занятий танцем - правильная осанка, легкость и уверенность движений, уравновешенность, улучшение способности концентрироваться, укрепление здоровья, формирование иммунитета к худшим проявлениям массовой культуры.

Танец — это здоровье и развитие. Полученные навыки остануться с ребёнком навсегда.

Список литературы

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. - М.: Просвещение, 1968 г.
2. Базарный В. Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. – Сергиев Посад, 1995 г.
3. Базарный В.Ф. Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий. – Сергиев Посад, 1996 г.
4. Базарный В. Ф. Нервно – психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. – Сергиев Посад, 1995 г.
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004 г.
6. Степанов С. Р. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2003 г. – с. 110-122.
7. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов – на - Дону: Феникс,1997 г.
8. Уфимцева Л. П., Трубачёва Т. П. “Принципы и методы здоровьесберегающего обучения учащихся вспомогательных школ”-// Дефектология – 1995 г. - №3 – с.31-35.
9. Учащиеся вспомогательной школы / Под. ред. Певзнер М. С.