

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара**

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии

в ДОУ по ФГОС

ФГОС разработан на основе Конвенции ООН о правах ребенка, Конституции РФ, законодательства РФ и обеспечивает возможность учета региональных, этнокультурных и других особенностей РФ. На основе этого мы изучаем и знакомим своих воспитанников с музыкой, танцами и композиторами народов мира. Приобщение к высокому музыкальному искусству является важным фактором гуманизации, необходимым условием развития музыкальной культуры дошкольников в рамках ФГОС.

Главным и определяющим фактором формирования общечеловеческих ценностей является музыкальный образовательный уровень. С его повышением возрастает общий культурный уровень личности. Современные программы для дошкольных образовательных учреждений отмечают, что целью является воспитание у детей музыкальной культуры как части их духовной жизни.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей.

Актуальность данной темы «Здоровьесберегающие технологии» связана с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, а так же возникновение новых инфекционных угроз. Состояние здоровье детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером или телефоном, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. И меня как преподавателя естественно, не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Чем же полезна хореография?

Прежде всего тем, что совершенно безвредны для здоровья!

Польза хореографии для здоровья

Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому на своих занятиях уделяю большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Так же занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей, за счет того, что происходит профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Занятия разнообразными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Нельзя не отметить тот факт, что музыкально-ритмические упражнения влияют на уровень двигательной активности детей, снимая

умственную усталость и утомление, помогая добиться эмоциональной разрядки, то есть выполняют релаксационную функцию. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Начинать заниматься хореографией можно практически с малых лет и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.

- хореография прекрасно развивает координацию движений.
- хореография способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки.
- хореография развивает дыхательную систему организма человека, что немаловажно в современных реалиях.
- хореография лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.
- хореография продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.

2. Рассматривая здоровьесберегающие технологии на занятиях, можно выделить следующие целевые ориентации:

- формирование культуры здоровья у ребенка;
- содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития. Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: дыхательная гимнастика, логоритмика, координация, партерная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия и прочее.

Задачи:

- не навредить, найти золотую середину;
- научить относиться к своему здоровью с уважением.

Здоровьесберегающие технологии делятся на 2 типа:

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье.

Формы здоровьесберегающих технологий (физическое здоровье)

Дыхание в движение

При обучении детей хореографии, педагог должен особое внимание уделить дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт динамическую окраску движениям. Хотя многие знают, что упражнения для дыхания полезны, мало кто их использует на занятиях танцами. А ведь такие упражнения как минимум увеличивают выносливость, оказывают положительное влияние на

сердечно - сосудистую и бронхо-лёгочную системы, придают движениям естественную пластичность. Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела. Дыхание, которое дает человеку отдых, снимает физический стресс, не допускает переутомления, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. Длинный упругий выдох хорошо очищает от углекислоты легочные пузырьки, вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше, организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху через рот. Вдох должен быть через нос, произвольным, руководить им не следует. Дыхание - диафрагмальное. Для тренировки трехфазного дыхания в движении ученикам надо научиться делать бесшумный выдох. К упражнениям с движениями можно приступать не раньше чем через пять шесть месяцев ежедневных занятий упражнениями в статике. Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений.

- нервную,
- мышечную,
- двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движений, профессиональная память - одна из особенностей координации зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппарата других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Партерная гимнастика гармонично развивает силу различных мышечных групп, формирует умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействует гибкости суставов. Некоторые из упражнений партерной гимнастики имеют специальную направленность, могут использоваться с лечебно-профилактической и коррекционной целью. Комплекс упражнений партерной гимнастики специальной направленности включает упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушений и упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

Задачей здоровьесберегающих технологий, на занятиях по хореографии в ДОУ, является сохранение и укрепление здоровья и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника. Игротерапия- в ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами. Поэтому все мои занятия проходят в игровой форме.

Психологический комфорт в коллективе не менее важен, чем физическое здоровье.

Территория доброты - можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает, происходит от корня «добро».

Территория успеха - (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности находить поводы и причины восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), искренне находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь.

Территория радости - это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

Здоровьесберегающие правила методики преподавания хореографии в ДОУ по ФГОС

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей;
2. соблюдать методику выполнения упражнений;
3. соблюдать страховку при выполнении упражнений;
4. следить за формой одежды на занятиях;
5. грамотно распределять нагрузку.

Заключение

Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии можно сделать следующие выводы:

При использовании правильной техники дыхания у обучающихся увеличивается выносливость, движения приобретают динамическую окраску и естественную пластичность, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Благодаря занятиям хореографии обучающиеся становятся более раскрепощёнными, собранными, сообразительными. Благодаря упорной целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища, у обучающихся наблюдаются изменения с положительной динамикой. Врачи подсчитали, что на двигательную активность детей приходится всего 15% суток, а 85% времени дети находятся в состоянии гиподинамии.

Практика показала, что здоровьесберегающие технологии очень важны и нужны, особенно в современных реалиях. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательного образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся!

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детских учреждениях по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Обобщила опыт Суркова Л.А.