Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией в системе дополнительного образования детей

*Аннотация. В статье раскрываются возможности применения здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией в системе дополнительного образования детей. Раскрывается понятие «здоровьесберегающие технологии», их средства и виды. Рассматриваются особенности применения данных технологий с детьми дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, хореографическое искусство, дети дошкольного возраста, гимнастика.*

*Annotation. The article reveals the possibilities of using health-saving technologies in choreography classes in the system of additional education of children. The concept of "health-saving technologies", their means and types is revealed. The article considers the features of using these technologies with preschool children.*

*Keywords: health, health-saving technologies, choreographic art, preschool children, gymnastics.*

В Законе Российской Федерации «Об образовании» [7] важнейшей задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Охрана здоровья детей входит в число первоочередных задач педагогов. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

В последнее время, к сожалению, мы можем констатировать тот факт, что уровень заболеваемости среди подрастающего поколения неуклонно растет. И речь идет не только о физических отклонениях, но и об увеличении числа неадекватных психологических реакций. Такие явления не могут не беспокоить. Так как многие дети до или после занятий в школе, посещают центры дополнительного образования, то становится очевидно, что система дополнительного образования должна взять на себя часть ответственности за сохранение здоровья детей. Поэтому перед педагогическими коллективами системы дополнительного образования стоит проблема: как в процессе обучения сохранить и укрепить здоровье воспитанников. Один из путей решения – внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, чтобы способствовать становлению и развитию психически, физически и нравственно здоровой личности детей [1].

Здоровьесберегающие технологии - это комплекс максимально возможных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [8, c.53].

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Хореография для детей является любимым видом искусства в системе дополнительного образования. Она обладает огромным потенциалом для успешного эстетического развития личности ребенка, формирования его духовных и физических составляющих.

Организация занятий хореографией должна быть направлена на максимальное раскрытие возможностей каждого ребенка, исходя из признания его уникальности и неповторимости. Его силы должны быть выявлены, интересы удовлетворены, способности раскрыты.

Из этого следуют задачи:

- выявление у ребенка мотивации к заинтересовавшей его деятельности;

- создание условий для раскрытия и повышения творческого потенциала;

- создание ситуации успеха для каждого ребенка;

- содействие личностному и профессиональному самоопределению.

Достижению вышеназванной цели способствуют здоровьесберегающие методики, основное воздействие которых заключается в снятии страхов, тревожности и неуверенности перед возможными ошибками, что дает возможность безболезненного исправления их в творческой импровизации.

Принцип здоровьесбережения успешно реализуется в триаде ребенок – родитель – педагог, где педагог выполняет функции и как педагога непосредственно, так и доктора, корректирующего физические нагрузки.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией применяются следующие группы средств (таблица 1):

- средства двигательной направленности;

- природные оздоровительные средства;

- гигиенические факторы.

Таблица 1

Средства здоровьесберегающих технологий [2]

|  |  |
| --- | --- |
| Средства | Характеристика |
| Средства двигательной направленности - средства, направленные на реализацию здоровьесберегающих технологий | Физические упражнения, движения, физкультминутки, минутки отдыха, эмоциональные разрядки, гимнастика, ЛФК, спортивные и подвижные танцевальные игры, самомассаж, массаж, психогимнастика, партерная гимнастика |
| Природные оздоровительные средства | Йога и танцевальные игры на свежем воздухе, дыхательные практики |
| Гигиенические средства | Личная и общественная гигиена, проветривание зала перед проведением занятий хореографией, обучение воспитанников навыкам ЗОЖ |

Систематическое следование вышеизложенным средства здоровьесберегающих технологий дает решить задачи педагогики оздоровления.

Средства здоровьесберегающих технологий реализуются через их виды. Рассмотрим их в таблице 2.

Таблица 2

Виды здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией

|  |  |
| --- | --- |
| Технология | Характеристика |
| Лимфодренажная гимнастика | Лимфодренажная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на нормализацию работы лимфатической системы. |
| Партерная гимнастика | Гимнастические упражнения на полу идеально подходят для детского организма, позволяя избавиться от гиподинамии, поддерживать тело в тонусе, предупредить развитие болезней и нарушения системы опорно-двигательного аппарата. Комплекс простых и доступных детям упражнений формирует правильную осанку, гибкость тела, эластичность связок – с такой подготовкой гораздо больше шансов отдать ребенка в балет в самом раннем возрасте. |
| Элементы Цигун | Цигун для детей активно используется, чтобы укрепить здоровье и дух ребенка, избавить его от избытка энергии и новых эмоциональных переживаний, которые зачастую отвлекают детей и тормозят их развитие. |
| Дыхательная гимнастика | Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично. |
| Танцевальные игры | Основная задача танцевально-музыкальных игр в детском развитии – в наиболее доступной и интересной для ребенка форме работать над формированием музыкальных способностей ребенка, развивать чувство ритма, музыкальный слух, фантазию и способности к самовыражению. Дети, как правило, с большой охотой и интересом принимают участие в таких занятиях. Танцевальные игры у детей вызывают массу положительных эмоций, приносят им уверенность в своих действиях, что, в свою очередь помогает им раскрепоститься, делают их более общительными и внимательными. |
| Улыбкотерапия | Восстановление эмоционального состояния с помощью гармонизации настроения |

Рассмотрим, как можно применить данные виды здоровьесберегающих технологий к юным танцорам дошкольного возраста 4-5 лет, ведь именно в этом возрасте формируются предпосылки к сохранению своего здоровья и развития навыков ЗОЖ.

1. Лимфодренажная гимнастика. Для детей данного возраста в качестве элементов лимфодренажной гимнастики можно предложить мелкие прыжки на цыпочках 100 раз, мелкие отбивания пяткой 100 раз, встряску рук и ног в положении лежа на протяжении 30 сек. (в ревитонике данное упражнение носит название «таракан»).

2. Партерная гимнастика.

Хореограф должен знать, как научиться танцу детям с разными способностями и уровнем физической подготовки, используя все преимущества гимнастики на полу. Это идеальное решение для детей младшего возраста, с несформированным мышечным аппаратом и слабой координацией движений – именно в таком положении физические нагрузки будут вынуждать работать все группы мышц без эффекта компрессии. За счет специально подобранных упражнений достигается заметное улучшение координации и ритмичности, точности и плавности движений [6, c.3].

В хореографии занятия партерной гимнастикой широко используют для подготовки ребенка к профессиональным занятиям танцами. Изначально детей с безупречными данными для хореографии немного – уже на начальном этапе формирования групп у претендентов на обучение выявляется много дефектов и физических отклонений. Многие дети имеют сутулость, сколиоз или избыточный вес, для балета являются критичными слабая спина, отсутствие прыжка, плоскостопие. С помощью партерной гимнастики можно постепенно избавиться от всех перечисленных недостатков [3]. Перечислим некоторые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц стопы: «иголочка», «утюжок», «солнышко», «веер».

2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: «велосипед», «уголок», «ножницы».

3. Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка» - «самолётик», «мячик».

4. Упражнение на развитие гибкости спины: «кобра», «колечко», «корзиночка», «плуг», «кошечка», «складочка», «мостик», «березка».

5. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага: «лягушка» (сидя, лежа на животе, с наклоном вперед), наклоны в «шпагате», «шпагат», махи ногой (лежа на спине, боку, из положения, стоя на четвереньках), «флажок».

3. Элементы Цигун

Приступая к занятиям цигуном, необходимо проветрить зал для занятий.

Одежда на детях должна быть просторной, не тесной, из натурального хлопка.

Если в хореографическом зале пол теплый или застелен ковролином, то можно заниматься босиком.

Регулярность - важный фактор для стойкого терапевтического эффекта и целительной силы цигуна. Важно упражняться систематически и часто, в одно и то же время. Цигун для детей будет эффективен в том случае, если дети будут заниматься в неделю не менее четырех занятий.

Упражнения Цигун для детей: «Подъем неба», «Поддерживание луны», «Змея танцует», «Вызывание потока Ци».

Восточная медицина не просто заботится о здоровье ребенка и укрепляет организм, она действует комплексно, что дарит разительный эффект при систематических занятиях. К тому же, упражнения цигун просты и доступны. Практика очень легка в освоении, даже ребенок дошкольного возраста быстро включается в работу, если хореограф покажет ему, как и что делать.

4. Дыхательная гимнастика.

Важное значение дыхательной гимнастики для детей - научится воспринимать и контролировать свое дыхание.

Юным танцорам можно предложить следующие дыхательные упражнения: «Послушаем свое дыхание», «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание), «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание).

5. Танцевальные игры

Для укрепления здоровья и поддержания мотивации к хореографическим занятиям, необходимо проводить танцевальные игры [4].

Это могут быть танцевальные импровизации в соответствии с предлагаемыми обстоятельствами, своеобразными вымыслами, дополняющими душевную жизнь роли, например, «Танцуем сидя», «Цепочка», «Трансформер», «Стоп кадр».

Танцевальные игры способствуют снятию напряжения, выплеску энергии, переработке страха и агрессивных эмоций, пробуждению положительных качеств.

6. Улыбкотерапия.

Улыбкотерапия позволяет создать благоприятную эмоционально-психологическую обстановку, повысить уровень усвоения знаний и стимулировать деятельность в сфере овладения навыками хореографического искусства, снять утомление и установить дружеский контакт [5, c.19].

Упражнения:

1. По показанным смайликам изобразить танцевальное движение и выражение лица, соответствующее смайлику.

2. Придумать смешной танцевальный элемент.

3. Пантомима «Изобрази соседа».

Таким образом, при помощи включения в образовательно-воспитательный процесс вышеизложенных технологий, юные танцоры будут более здоровыми, организованными, более внимательными, у них сформируется чувство такта, сформируются здоровые и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и хореографом [9, c.155].

Дети начнут более сознательно относиться к обучению, станут активно настраиваться на занятие хореографией, у них появится желание и удовлетворение работать над собой, радовать своими успехами себя, хореографа и окружающих.

И главное, дети начнут следить за своим здоровьем: будут стараться вести здоровый образ жизни, следить за осанкой, за правильным питанием, выработают привычки здорового образа жизни.

Обобщив все результаты, можно сказать, что хореография как элемент здоровьесберегающих технологий, прекрасно решает основные приоритетные задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья юных танцоров.

Список использованной литературы

1. Банкетова Н.В. Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду на занятиях хореографией / Н.В. Банкетова, С.Ф. Федюшина // Вестник науки и образования №6 (42), 2018. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://scientificjournal.ru/images/PDF/2018/VNO-42/zdorovesberegayushchie.pdf.
2. Винтенбах И.В. Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования / И.В. Винтенбах, Н.В. Шурганова. - Образование и воспитание. - 2020. - № 2 (28). - С. 40-43. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://moluch.ru/th/4/archive/161/4948/.
3. Добродушная Л. Китайская методика цигун для детей / Л. Добродушная [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://ezoterika.ru/tsigun-dlya-detey/
4. Климина Е.Л. Радость движения – путь к успеху! Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографической студии «Яблонька» / Е.Л. Климина // Электронная газета «Интерактивное образование». - 2016. - №4.
5. Немыкина И.Н. Адаптивные возможности певческой деятельности в музыкальном воспитании / И.Н. Немыкина // Актуальные проблемы педагогики. - 2014. - №3. - С. 17-21.
6. Повышение продуктивности занятий партерной гимнастикой в детском хореографическом коллективе: Методические рекомендации / Сост. В. Б. Синица, под ред. Д. И. Борозенец. – Донецк: РДНТК, 2020. – 14 с.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) "Об образовании в Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ. 31.12.2012. N 53 (ч. 1). Ст. 7598.
8. Фесикова Н.А. Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе / Н.А. Фесикова, А.И. Струкова // Образование. Карьера. Общество. - 2018. - №4 (59). - С. 52-54.
9. Шилякова О.Г. Хорегография как элемент здоровьесберегающих технологий / О.Г. Шилякова // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. - Волгоград, 2017. - 170 с.