**Здоровьеберегающие технологии на уроках хореографии**

В ХХ и XXI вв. очень актуальна проблема гиподинамии. Очень уж обездвиженной стала наша жизнь. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса. Справедливость такого утверждения, к сожалению, очевидна. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки.

Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Ребенок десять - одиннадцать лет сидит за школьной партой, затем еще пять-шесть лет учится в ВУЗе. Дальнейшая жизнь и работа тоже не требуют движения. От движенческих нагрузок освобождают человека различные механизмы и машины.

Однако человеческий организм рассчитан на движение. Медики говорят, что эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках.

Если таковых нет, то нечего удивляться ранним инфарктам и другим заболеваниям кровеносной системы. Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом.

Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни. И Танец, безусловно, способен спасти, и спасает многих.

Чем же полезны танцы? Прежде всего тем, что совершенно безвредны для здоровья!

1.Начинать заниматься танцами можно практически с любого

возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.

2.Танцы прекрасно развивают координацию движений.

3.Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой

походки.

4.Танцы развивают дыхательную систему организма человека.

5.Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных

простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни

у людей, страдающих астматическими приступами.

6. Танцы - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от

многих других комплексов.

7.Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют

поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку

работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.

В. А Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

.

**Актуальность** данной темы «Здоровьесберегающие технологии» связана с ухудшением состояния здоровья подростающего поколения за последние десятилетия.

Состояние здоровье детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе, и меня, как педагога дополнительного образования.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, 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 нас преподавателей естественно, не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из   физического, психического, социального, нравственного и  духовного  состояния человека.

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.

Я считаю, что именно 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.

**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. В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

**Использование здоровьесберегающих упражнений**

**на уроках хореографии**

Обращу внимание именно на те упражнения на уроках хореографии, которые могут выполнять обучающиеся и в 7 и 15 лет и которые помогают сохранить нам осанку. Красивая осанка это не только красота, но еще и здоровье, поэтом устоит приложить все усилия для того, чтобы ее приобрести.

Если искажения осанки фиксированы, выражены резко и невозможно принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе.

Партерный экзерсис наилучшим образом помогает укрепить учащимся мышцы спины и способствует развитию хорошей осанки.

**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.

**Методические рекомендации по работе над дыханием**

Дыхание, которое дает человеку отдых, снимает физический стресс, не допускает переутомления, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При неконтролируемой физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость вызываются избытком углекислоты в организме из-за активного забора воздуха, гипервентиляции легких и недостаточного выдоха углекислоты, накапливающейся в организме. 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, непроизвольным, руководить им не следует. Дыхание - диафрагмальное. Для тренировки трехфазного дыхания в движении ученикам надо научиться делать бесшумный выдох. Для этого сначала выполним плотный выдох на «пффф», после паузы и возврата дыхания опять выдохнем, но уже неслышно, через губы, сложенные свободно и естественно.

На занятиях хореографии, при больших физических нагрузках, беззвучный выдох – «пффф» применяется сначала только на остановках. Затем начиная со второго полугодия можно пробовать применять его в плавных мягких движениях. При этом надо следить, чтобы не нарушалась пауза, а возврат дыхания производился через нос, без дополнительного затягивания воздуха насильно и без поднятия плеч. Трехфазное дыхание не должно зависеть от характера и скорости движения, от рабочей позы и т. п. Все три элемента (выдох – пауза- возврат дыхания) выполняются в своем собственном ритме не зависимо от ритма движения или речи. Если при этом возник недостаток воздуха, ег о можно компенсировать более интенсивным ритмом трехфазного дыхания или с помощью двух-трех усиленных «пффф» в перерыве между движениями. Но недопустимо для ученика делать, судорожные вдохи с одышкой. Можно менять длину паузы плотность выдоха, но последовательность трех фаз при этом не нарушать.

По мере тренированности ребенок научится естественно, непроизвольно

выполнять три фазы, хорошо чувствовать различную плотность выдоха –

«пффф», длину паузы и главное - момент естественного возврата дыхания.

К упражнениям с движениями можно приступать не раньше чем через пять-

шесть месяцев ежедневных занятий упражнениями в статике.

Начинать следует с выдоха средней плотности в сочетании с простыми

плавными движениями. Например, вытянутыми руками медленно описывать

перед собой круги, как бы рисуя на воображаемой доске окружности вращая

руки встречно вверх и разводя их внизу. Грудная клетка расширяется, когда

руки внизу, и сжимается, когда руки вверху. Все три фазы дыхания должны

выполняться в своем ритме, независимо от скорости движения рук. Отчертив пять - шесть кругов, надо остановиться и 2- 3 раза сделать беззвучно

успокаивающее трехфазное дыхание. Затем можно вращать туловище,

выполнять сложные движения руками, ногами, всем корпусом. Во всех случаях объектом первостепенного внимания остаются ритм и

последовательность фаз дыхания. Дыхание прекрасно сочетается, прежде всего, с волнами, как сверху, так и снизу, с наклонами и др. движениями. Сначала многим учащимся будет трудно сконцентрироваться на своём дыхании в процессе танца, поэтому я постепенно внедряю дыхательные технологии. Сначала только отдельные движения, затем в связках из двух движений и так далее.

**Партерная гимнастика**

Позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Употребление в партерном экзерсисе йоги помогает выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. В йоге существуют упражнения, активно направленные на развитие разных мышц. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют. Сложные названия упражнений йоги лучше заменить более простыми для удобства запоминания их детьми;

**Координация движения.**

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. 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.

В.Ю Никитин–доктор педагогических наук, кандидат искусствоведения, профессор кафедры современных направлений хореографии МГИК для развития координации предлагает специальный комплекс, который я включаю в процесс уроков.

Предлагаю вашему вниманию примерный комплекс упражнений, направленный на постановку правильной осанки и укрепление мышц туловища, которые могут выполняться в хореографическом зале и с родителями в домашних условиях.

**Комплекс упражнений, направленный на постановку правильной осанки и укрепление мышц туловища**

1. Упражнение № 1: И. п лёжа на полу носки на себя, посмотреть, держать 4 счета, следующие 4 счета расслабиться. Движение повторяется 8 раз
2. Упражнение № 2: И. п. лёжа на спине. Ноги согнуть и поставить ближе к тазу, поднять туловище, держать «мост», не прогибаясь. Одновременно работать руками, одна вверх, другая вниз — на каждый счет, меняя положение рук. Упражнение выполняется 16 раз.
3. Упражнение № 3: И. п. Лёжа на спине руки вдоль туловища ладонями вверх. Раз. Опираясь на руки, прогнуться. Два — прижать поясничный

отдел позвоночника. Упражнение повторить 16 раз.

1. Упражнение № 4: И. п. Лёжа на спине руки в стороны ладонями вниз. . Раз-два-три - поднять правую согнутую ногу в колене и прямую левую, держать. Четыре— и. п. То же, согнув левую. . Упражнение повторяется 16 раз.
2. Упражнение № 5: И. п. лёжа на спине руки под голову. Поднять обе ноги( невысоко), раз - развести, два - соединить и три-четыре- положить в и.п. Упражнение повторяется 8 раз
3. Упражнение№ 6: И.п. лёжа на животе. Подышать животом 8 счетов
4. Упражнение № 7: И. п. Лежа на спине, руки вдоль корпуса. Раз-руки вверх. Два — сесть, опираясь руками сзади (спинка прямая). Три руки на пояс. Четыре — и. п. Упражнение повторяется 8 раз.
5. Упражнение № 8: И.п. сидят на гимнастических ковриках, руки на поясе, спина прямая 8 счетов, следующие 8 счетов, лечь на ноги с ровной спиной, пальцами рук достать пальцы ног. Упражнение выполняется 8 раз.
6. Упражнение № 9 «Крылышки»: И.п. лёжа на животе. Руки к плечам ладонями - вперед; поднять плечи и голову вверх, держать 3 счета, на 4 и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
7. Упражнение № 10: И.п. лёжа на животе. Поочередно поднять одну ногу, затем другую (невысоко). Упражнение повторяется 16 раз.
8. Упражнение № 11 «Сфинкс»: И.п. лёжа на животе. Раз- два - три – четыре - руки согнуты в локтях лежат на полу, прогнуться в спине.

Раз-два-три – четыре- выпрямить руки. Раз- два - три – четыре–« шагаем

руками» к животу ещё прогибаясь в пояснице. Раз-два-три – четыре –

оторвать руки от пола в стороны и задержать и.п. Упражнение

повторяется 8 раз.

1. Упражнение № 12 «Рыбка»: И.п. лёжа на животе Упираясь на руки прогнуть спину назад .Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы. Упражнение повторяется 12 раз.
2. Упражнение № 13: И.п. лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги прижать колени руками к груди, 4 счета перекатываться вправо и влево и вернуться в и.п. потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу на 4 счета. Упражнение повторяется 8 раза.
3. Упражнение № 14 «Кошечка»: И.п. упор на коленях. Раз – два - спину

прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три – четыре – спину выгнуть, голову опустить вниз. Упражнение выполняется 16 раз.

1. Упражнение № 15 «Корзинка»: И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение 4 счета прогнувшись в спине. Упражнение повторить 8 раз. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

**Задачей** здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника.

Функции здоровьесберегающей технологии:

1. ***Формирующая.*** Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.
2. ***Информативно-коммуникативная*.** Обеспечивает трансляцию опята ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.
3. ***Диагностическая.*** Заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.
4. ***Адаптивная.*** Воспитание у обучающихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимости деятельности.
5. ***Рефлексивная.*** Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении в приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
6. ***Интегративная.*** Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения. Танец, ритмика, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья.

**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 комплексу упражнений на координацию движений 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. Между тем у детей, занятых двигательным развитием:

* Повышается ферментативная активность крови;
* Улучшается показатели иммунитета;
* Уменьшается частота функциональных изменений осанки;
* Средняя за год заболеваемость снижается;
* Уровень физической и умственной работоспособности повышается.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ОУ.

Используя во время своих занятий здоровьесберегающие технологии можно придти к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появиться у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками. Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**Список литературы**

1.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.

2.Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005.

3.Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003.

4.И.В. Чупаха, Е. Е. Пужаева, И. Ю. Соколова Здоровьесберегащие технология в образовательно – воспитательном процессе – М.: Илекса, Народное образование, Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2004г.

5.Назарова Л. Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь,2002.

6.«Открытый класс» Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе http://www.openclass.ru/

7.Социальная сеть работников образования nsportal.ru «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий». Опубликовано 19.12.2011 - 22:12 - Ермолаева Алина Михайловна

8.Фестиваль Педагогических идей Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева Ольга Владимировна http://festival.1september.ru

9.Харисов Ф. Ф. Формирование культуры здоровья в современном образовательной среде. Материалы Первой научно – практической конференции «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях Российской Федерации» (8-9 ноября 2007г.) – М.: Федеральный институт развития образования, 2007