

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр творчества «Радуга»  
муниципального образования Тимашевский район

**Методическое пособие**  
**«Здоровьесберегающие технологии по ритмике и хореографии».**

**Подготовила педагог дополнительного образования**  
**Олейник Татьяна Васильевна**

**Ст-ца Роговская, 2021**

Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

Существуют 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.

*Физическое здоровье:*

-это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

-это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

*Психическое здоровье:*

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

*Социальное здоровье* – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

*Нравственное здоровье* – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*Духовное здоровье* – система ценностей и убеждений. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

С учетом изложенного проблема здоровья детей в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающего в

освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю); становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношение между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья детей. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребностей в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у дошкольников культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

с другими детьми.

#### **Функции здоровьесберегающей технологии:**

*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.

*Информативно-коммуникативная.* Обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

*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.

*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.

*Рефлексивная.* Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

*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.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний

В зависимости от дня недели в который проходит занятие ритмики, подбираются музыкально-ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление.

Ритм который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро и легко устанавливать дружеские связи

**Танец, ритмика**, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья.

*Музыкально-ритмические упражнения* выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

*Музыкально- ритмические упражнения.*

1. «Гимнастика руками».
2. «Прогулка по сказочному лесу».
3. «Праздничный марш».
4. «Порхающая бабочка».
5. «Поездка на велосипеде».
6. «Танец быков» (фламенко).
7. Упражнения на внимание. Педагог показывает движения, а учащиеся должны как можно быстрее его повторить.

8. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).
9. «Полька зверей».
10. «Зеркало» (в парах) Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.
11. «Делай, как я». Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.
12. «Вечное движение». Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.
13. «Стоп-кадр». Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.

### **Музыкотерапия.**

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях.

Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.

1. Игра на воображаемых инструментах.
2. Создание самых различных образов («Вальс» из балета «Спящая красавица» П. Чайковского- плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые «Камаринская», «Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).
3. Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.

### **Терапия творчеством.**

Исследования учёных всё чаще напоминают, что человек по своей природе творец. Как правило, его человеческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности.

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, на

его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на занятиях ритмики является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познания учащимся самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

### **Сказкотерапия.**

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

### **Улыбкотерапия.**

Медики считают, что здоровье деией станет крепче от улыбок педагогов. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга, и учиться им нравится больше.

Очень важна на занятии улыбка самого ребёнка.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Мы все хотим быть здоровыми, красивыми и счастливыми. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. При этом физическое здоровье понимается как состояние органов и систем органов, жизненных функций организма. Психологическое здоровье – динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности. Социальное здоровье – система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Согласно этому, хореографическое искусство — это одно из средств, которое эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое развитие детей, даёт возможность раскрыть различные сферы личности ребенка.

Хорошая осанка — это не только привлекательный внешний вид. Из-за ее нарушения, зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильностью походки, не разработанностью стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник-ключ ко всему организму.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. В связи с этим происходит модернизация образовательного процесса, в основе которого лежат инновационные методы и технологии.

*Актуальность* здоровьесберегающих образовательных технологий в обучении танцу состоит в том, что хореография обладает мощным

здоровьесберегающим потенциалом, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует сохранению и укреплению здоровья.

При использовании здоровьесберегающих технологий танцевальные занятия способны восполнить здоровье детей: дать организму оптимальную физическую нагрузку, способствовать формированию правильной осанки, восстанавливать положительный энергетический тонус, устранять умственные перегрузки, способствовать взаимопониманию в социальном общении, развивать интеллектуальные способности, обогащать нравственное здоровье и духовный мир, обучать здоровому образу жизни.

Физические нагрузки такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус, преодолении некоторых страхов, например застенчивости или боязни прикосновения. Именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать потребность в движении, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать двигательный опыт и возможность выразить себя в активном современном мире.

Двигательная активность — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским. Профессор Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

*Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством.* Музыка способствует чувству сплоченности, формирует единый эмоциональный порыв, пробуждает активное желание выражать музыку в движении и в танце. Именно музыкальная составляющая занятий обеспечивает качественное отличие танцевальных занятий от уроков физкультуры:

- Движения выполняются легче,
- Активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, усиливается кровообращение,
- Звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы,
- Физические упражнения в танцевальной форме оказывают оздоровительный эффект,
- На уроке ритмики отсутствует соревновательный момент в плане нормативов выполнения,
- Ребенок выполняет упражнения соразмерно своей физической форме, характеру и темпераменту, что помогает раскрыть индивидуальность.

Поскольку дети в школе много сидят, у родителей и педагогов встал вопрос о здоровье детей, и по их заказу в занятия введено больше упражнений с ЛФК и здоровьесберегающие технологии на танцевальных занятиях являются важнейшим аспектом организации учебно-воспитательного процесса.

*Главным условием здоровьесберегающих технологий является четкая организация занятий, дисциплина, основанная на точном соблюдении объяснений и рекомендаций педагога, которые сочетаются с предоставлением детям самостоятельности в действиях при выполнении заданий. Здоровьесберегающие технологии реализуются посредством:*

- условий обучения ребенка
  - рациональной организации учебно-воспитательного процесса условиях танцевальной студии;
  - соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям и состоянию здоровья ребенка с учетом специфики заболевания;
  - организацию необходимого, достаточного и рационально организованного двигательного режима.
- материально-техническая база для проведения занятий с элементами ЛФК
- Целевые ориентации здоровьесберегающих технологий: Содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Исходя из этого, я для себя определила ряд основных задач:

- создать организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения;
- «обучить здоровью» — сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для укрепления собственного здоровья;
- воспитать у учащихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигательной и танцевальной деятельности.

В своей работе я использую следующие принципы:

- принцип «не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью учащегося и педагога;
- принцип триединого представления о здоровье как о совокупности физического, психологического и социального здоровья;
- принцип формирования ответственности за свое здоровье — только в этом случае ребёнок реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья;
- принцип системности — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии;
- принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья учащихся.



Особое внимание во время занятий необходимо уделять правильному дыханию. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно – сосудистую и бронхо - лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления

Выделила следующие здоровьесберегающие правила методики преподавания:

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения;
3. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы;

*Здоровьесберегающие технологии я разделила для себя на 2 категории:*

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье.

Чтобы сохранить физическое здоровье воспитанников, на практике мной применяются следующие формы здоровьесберегающей технологии:

*1. Подвижные музыкальные игры*, имеющие мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм дети на моих занятиях освобождаются от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа спецкурса помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоциональное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу.

*2. Партерная гимнастика, элементы ЛФК* позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, направить силу мышц, выработать правильную осанку. Это гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

*3. Дыхательная гимнастика* учит согласовывать дыхание 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.

*Психологический комфорт в коллективе* не менее важен, чем физическое здоровье. Во время танцевальных занятий использование здоровьесберегающих технологий оказывают большое влияние на эмоциональные разрядки, что способствует нравственному здоровью детей, создает потребность ребенка в активной деятельности, формирует поведение ребенка в отношениях с другими детьми.

*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». Попробуем отказаться от абстрактности и дарить свою доброту вполне конкретным Машам, Олям, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

*Территория успеха* - 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.

### **Заключение.**

Применение в работе детского дополнительного образования здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации детского дополнительного образования; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов детского дополнительного образования и родителей детей.

### **Список использованной литературы.**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С.17-24.
3. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.
4. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.
5. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005. С.15-17.
6. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. С.86, 92-95.
7. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь,2002. С.8, 13, 54.