Управление образования администрации

муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Методическое пособие**

**по хореографии**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В мире танца»**

«**Здоровье сберегающие технологии**

**на занятиях по хореографии»**

Автор-составитель:

Сорокина Елена Геннадиевна

педагог дополнительного образования

ст-ца Роговская,

2022 г.

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Стр. |
| 1. | Введение | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 4 |
| 3. | Цель и задачи | 5 |
| 4. | Формы здровьесберегающих технологий | 5 |
| 5. | Методика преподавания в хореографии. Здоровьесберегающие правила: | 9 |
| 6. | Заключение | 9 |
| 7. | Список литературы | 10 |

1. **Введение**

*«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». (Патрик Фосс)*

Здоровье, лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в современной действительности. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью.  Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования.  В условиях  появления новой коронавирусной инфекции, очень актуальна проблема   распространения  инфекционных заболеваний. Так же в наши дни, особое внимание заслуживает проблема детской 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. 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. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических направлений развития страны. На сегодняшний момент, в связи с распространением новой  коронавирусной инфекции особо пристально нужно уделять внимание здоровью своих учеников. И занятия по хореографии безусловно, способны спасти, и спасают многих.

1. **Пояснительная записка**

***Актуальность*** *д*анной 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, в том числе, и меня, как педагога дополнительного образования. 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.

***Отличительная особенность*** пособия заключается в том, что в опыте отражено все многообразие педагогических средств и методов. Они представлены различными подходами в создании условий для формирования полноценного здоровья и развития личности ребенка. Комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

***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 полезны танцы? Прежде всего тем, что совершенно безвредны для здоровья, даже очень полезны!

**Польза хореографии для здоровья**

**Хореография** – это 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. 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.

1. Начинать заниматься танцами можно практически с  малых лет 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, что немаловажно в современных реалиях.

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.

**3. Цель:**

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 здоровьесберегающихтехнологий нельзя не отметить такие, как: дыхательная гимнастика, логоритмика, координация, партерная гимнастика, пальчиковые игры, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия и  прочее.

**Задачи:**

- не навредить, найти золотую середину;

- научить относиться к своему здоровью с уважением.

Здровьесберегающие технологии делятся на 2 типа:

- физическое здоровье;

- психологическое здоровье.

**4. Формы здровьесберегающих 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. 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, его 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.

***Логоритмические упражнения****,* выполняющиеся с разучиванием коротких и запоминающихся стихотворений, помогают детям в доступной и интересной форме получить более полное представление о выполняемых основных и танцевальных движениях, помогают развить память и ритмический слух. Исполнение движений под ритмизованное слово  является необходимым и наиболее доступным средством для качественного усвоения детьми музыкально ритмического материала. Музыкально-ритмические образные миниатюры с использованием ритмизованного слова, разнохарактерные двигательные потешки, песни с творческими заданиями, танцы и музыкальные игры также способствуют распределению дыхания во время движения по смысловым фразам, развивают чувство ритма и помогают раскрытию способности к словотворчеству.

***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. 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.

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

Данный комплекс может выполняться в хореографическом зале и с родителями в домашних условиях.

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 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.

4. Упражнение№ 4: И.п. лёжа на животе. Подышать животом 8 счетов.

5. Упражнение № 5: 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.

6. Упражнение № 6: 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.

7. Упражнение № 7 «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.

8. Упражнение № 8: И.п. лёжа на животе. Поочередно поднять одну ногу, затем другую (невысоко). Упражнение повторяется 16 раз.

***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. Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: · упражнений сидя на полу; · упражнений лежа на спине; · упражнений лежа на боку; · упражнений лежа на животе; · упражнений в парах. Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса; дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины.  Дадут начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника. . На втором этапе заложено развитие двигательных функций: выворотности ног; увеличение шага; гибкости корпуса;  прыжка.

***Упражнения пальчиковой гимнастики*** на уроках хореографии служат не только для развития мелкой моторики и координации движений рук. Разнообразные движения кистей и пальцев оказывают положительное влияние на становление функции высшей нервной деятельности и развитие речи человека. Рука имеет самое большое представление в коре головного мозга и, следовательно, применение кинезиологических упражнений разного характера позволяет развивать  у детей внимание, память, речь – показатели логического и творческого мышления. Игровой самомассаж, выполняемый в рамках занятия хореографии для детей дошкольного возраста, является дополнительным фактором оздоровления детского организма. Самомассаж снижает усталость, усиливает кровообращение, что улучшает работу питание мышц и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме может также быть средством снятия напряжения или повышения эмоционального настроя. Задачей здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья и профилактика инфекционных  заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника.

**5. Методика преподавания в хореографии. Здоровьесберегающие правила:**

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. следить за исправностью оборудования;
6. грамотно распределять нагрузку.

**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.

**6. 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 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. 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!

**Список использованной  литературы**

1. Аникина Н.В. Технология взаимообучения в разновозрастном коллективе [Электронный ресурс] // Дистанционный образовательный портал «Prodlenka.Org». — 2015. — Режим доступа:http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe obrazovanie/horeografija-tanec/154839-tehnologija-vzaimoobuchenija-v-raznovozrastno.
2. Рогова Н.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии [Электронный ресурс] // Дистанционный образовательный портал «Prodlenka.Org». — 2015.- Режим доступа: http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/horeografija-tanec/150984-zdorovesberegajuschie-tehnologii-na-urokah-ho.html
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. — М : Народное образование, 2008. — 256 c.
4. Современные педагогические технологии в формировании технических навыков на занятиях хореографии, как система качественного и быстрого обучения // доклад [Электронный ресурс] // Интернет- издание «Pandia.ru» — Петропавловск , 2010. — Режим доступа: http://pandia.ru/text/78/034/10263.php
5. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб.пособие / Е. А., Лукьянова. - М.: Искусство,2006. - 64, Журнал «Здоровьесберегающее образование» №1 - М.: «Типография «Р – мастер», 2011