

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по хореографии

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

(В.А. Сухомлинский)

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжелые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведет 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 серьезным функциональным заболеваниям.

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. Считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому на своих занятиях уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

Хореография развивает музыкально-ритмическую координацию, природные физические данные, силу, выносливость, гибкость, ловкость, чувство ритма; формирует правильную осанку; укрепляет суставно-двигательный связочный аппарат.

Так же способствует развитию работоспособности, готовности к труду, волевых качеств личности, совершенствует технику пластичного танца.

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 обучающегося.

Каждому педагогу дополнительного образования необходимо помнить, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками.

В своей практике применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Подвижные музыкальные игры, благодаря которым ребенок освобождается от страха, агрессии. Музыка благотворно влияет на детей. Музыка – это неотъемлемая часть хореографии. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

- Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку.

- 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.

- Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

На практике убедилась, что здоровьесберегающие технологии должны носить обязательно творческий характер. Только в атмосфере творческого процесса создаются благоприятные условия для заинтересованности детей в укреплении своего здоровья. Занятия хореографическим искусством влияют на наши умственные способности; мозг, получающий больше впечатлений, может получать и обрабатывать больше информации, лучше учиться.