

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»**

**Выступление на педагогическом совете  
по теме:  
*«Применение здоровьесберегающих технологий  
на занятиях хореографического ансамбля  
«НЕПОСЕДЫ»***

**Автор: Лазуринa Светлана  
Александровна,  
педагог дополнительного образования**

**Рубцовск  
2019**

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. Разработкой программ совершенствования и развития методов направленные на оздоровление подрастающего поколения, осуществляется педагогами, овладевшие новыми технологиями обучения и воспитания.

Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

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.

Занятия хореографией широко и глубоко захватывают различные сферы личности ребенка, эффективно воздействуют на эмоционально-психическое и физическое развитие и предоставляют огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей, формируют необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

В МБУ ДО «Детско-юношеский центр» приходят дети с различными психологическими и физическими данными, поэтому возникает необходимость включать в занятия хореографией комплекс упражнений коррекционной гимнастики, которые формируют у детей правильную осанку и координацию движений, развивают навыки двигательной активности и ориентирование в пространстве.

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.

Обучение хореографии в коллективе «Непоседы» построено от простого к сложному, от самовыражения до участия в общем танце, стимулируя в детях творчество и инициативность.

Применение здоровьесберегающих технологий способствует укреплению мотивации на изучение предмета хореографии, помогает создать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей в процессе обучения.

Актуальность здоровьесберегающих образовательных технологий в хореографическом обучении состоит в том, что хореография обладает

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

Здоровьесбережению обучающихся способствует методический индивидуальный план прохождения программ, учитывающие возможности обучающихся, расписание занятий и способы деятельности во время занятий, способствующие предотвращению состояния переутомления у детей.

В современных условиях состояние здоровья детей и их безопасность зависят от санитарно-гигиенического состояния помещений, освещенности и температурного режима хореографического класса и раздевалок, тренировочной формы и обуви, функционирование всех систем жизнеобеспечения условий, в которых находятся дети. Одна из стен зала обязательно оборудуется зеркалами. Эстетическую задачу выполняют и оформленные стенды.

Чтобы раскрыть способности каждого ребенка педагог должен учитывать индивидуальные особенности, создавая на занятиях психологический комфорт, партнерские отношения и доброжелательную обстановку, тактично исправлять допущенные ошибки.

Педагог составляет диагностическую карту обучающегося, которая определяет зону ближайшего развития для каждого ребенка, отслеживая уровень мышления, восприятия, памяти. Для этого проводятся тестирование, анкетирование, мониторинги для выявления индивидуальных особенностей с наибольшим эффектом сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Педагогический процесс формируется за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами образовательной деятельности, включающих вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Педагог проводит словесную и наглядную организационно-воспитательную работу с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. При этом используется как внешняя мотивация: похвала, поддержка, соревновательный метод, так и внутренняя мотивация: интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать о здоровом образе жизни и следовать ему.

Во время хореографических занятий использование здоровьесберегающих технологий оказывают большое влияние на эмоциональные разрядки, что способствует нравственному здоровью детей, создают потребность ребенка в активной деятельности, формирует поведение ребенка в отношениях с другими детьми, создает устойчивое понимание, что занятия хореографией способствуют поддержанию здоровья и развития тела.

Во время постановки танца при создании творческих образов, ребенок переносит позитивный настрой в реальную жизнь, что обеспечивает нравственное здоровье и ощущение радости в процессе обучения, которое необходимо для поддержания позитивного отношения в жизненных ситуациях.

Через изучение истории традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников, через постановку танцев разных стран и народов на занятиях хореографией воспитывается толерантность, которая необходима в социуме и положительно влияет на нравственное здоровье детей.

Хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, чувства ритма, культуры движений, артистизма и исполнительского мастерства, умению творчески воплощать хореографический образ. Во время концертной деятельности у детей создается ситуация переживания успеха, в результате которой дети становятся более организованными, ответственными, повышается их творческий потенциал, возникает мотивация на здоровый образ жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий способствуют физическому развитию детей, формированию двигательных навыков обучающихся, которые обеспечивают восстановление физического здоровья детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Обучение на занятиях хореографией проводится с постепенно нарастающей степенью трудности, распределением упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, с постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков, чтобы обеспечить комфорт во время занятий и избежать переутомлений, обеспечивая развитие двигательных качеств, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятия хореографией развивают координацию движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной - характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они закрепляются в памяти во время тренировок. Мышечная координация — это групповое взаимодействие мышц, которое отвечает за устойчивость тела во время движения. Двигательная координация отвечает за согласование движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

На занятиях хореографией используется дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнения движений. Для развития координации предлагается специальный комплекс.

Особое внимание во время занятий хореографией необходимо уделять правильному дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт окраску движениям. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно – сосудистую и бронхо - лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Анализ вышеизложенного позволяет сделать выводы:

- использование специальных упражнений способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышц корпуса, у детей развивается гибкость, выносливость;
- занятия хореографией помогают сохранению, формированию и укреплению психофизического здоровья детей, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия;
- вырабатывается привычка заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.