



**Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»**

**443528, Россия, Самарская область, Волжский район, п.г.т. Стройкерамика, ул. Дружбы, дом 1. Тел. 999 28 72, факс 999 28 74**

**Е – mail [cvrvr@mail.ru](mailto:cvrvr@mail.ru); официальный сайт: [cvrvr.ru](http://cvrvr.ru)**

### **Методические рекомендации**

**«Аспекты здоровьесберегающих технологий на занятиях объединений художественной направленности (хореографии)»**

**Разработчик:**

**старший методист Вагина Ю.М.**

**Самарская область, п.г.т. Стройкерамика**

**2016**

Данные рекомендации предназначены для педагогов хореографических объединений дополнительного образования.

**Предмет:** хореография.

**Класс:** 1-11.

**Цель:** формирование здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографии.

**Задачи:**

- способствовать созданию благоприятного состояния психической сферы, душевного комфорта на занятиях.
- эффективно воздействовать на физическое развитие обучающихся.
- воспитывать в подрастающем поколении потребность и готовность к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей.
- осуществлять обогащение педагогического процесса за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами художественно-практической деятельности, отражающих тему здоровьесбережения.

**Актуальность.**

Хореографическое искусство очень популярно среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка, эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое его развитие. Поэтому на занятиях кружка хореографии в нашей школе придаётся огромное значение применению здоровьесберегающих технологий.

Термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

Выделяются следующие компоненты здоровья:

**соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека.

**Физическое** – уровень роста и развития органов и систем организма.

**Психическое** – состояние психической сферы, душевного комфорта.

**Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности.

Картины мира, складывающиеся в сознании младшего школьника на основе реальных образов окружающей действительности, уникальны. Они отличаются красочностью, радостью и не доступны человеку на других возрастных этапах развития. Образно - мифологическое мироощущение, чувственное отношение к объектам природы, отзывчивость, творческая активность позволяет создать условия для полноценной реализации и развития личности ребенка. Насколько мы оценим значимость эмоционально-чувствительной сферы личности, будет зависеть психическое здоровье учащегося.

По результатам психологических тестов проводимых педагогом-психологом на внимательность, адаптацию, на психологическую сплоченность, у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляется более высокие положительные результаты, чем у сверстников.

Опыт переживаний, практической деятельности, поведения и отношений из игровых ситуаций, из творческих образов ребенок переносит в реальную жизнь. Потребность в активной деятельности, интенсивность накопления опыта по взаимодействию с окружающим миром, весь этот полученный опыт в значительной степени определяет нравственное здоровье личности. Какие роли проживет ребенок в танце, какие ценности, какой стиль взаимоотношений будут нести воплощаемые им на сцене пластические образы – от этого во многом будет зависеть его поведение.

Очень высок потенциал искусства хореографии в формировании у детей соматического и физического здоровья. Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок), но и развитие координации движений, ловкость и выносливость, устранение недостатков телесного развития, патологических проявлений, умение правильно распоряжаться своим телом при тяжелых физических нагрузках. Огромное значение имеет развитие чувства ритма, музыкальности, выразительности, артистизма, исполнительского мастерства.

На занятиях должен применяться принцип интеграции – органическая связь учебного и воспитательного процесса.

На 1 году обучения у детей нередко проявляются неразвитая самоорганизация, моральная неудовлетворенность, низкий творческий потенциал, отсутствие чувства ответственности и самоопределение ребенка в рамках ведущей деятельности. Посредством участия в концертной деятельности создается ситуация переживания успеха, которая у всех детей протекает абсолютно по-разному, но в результате прослеживается положительная динамика. Дети становятся более собранными (организованными), ответственными, повышается творческий потенциал.

В младшем школьном возрасте отмечается существенное развитие опорно-двигательной системы: скелета, мускулатуры, суставно-связочного аппарата. Кости скелета изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения — все это может привести к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, это важно знать и учитывать при организации занятий с детьми.

Кабинет хореографии должен быть оборудован двухуровневым станком, во время занятия используются гимнастические коврики, на которых проводятся уроки балетной гимнастики: упражнения для укрепления всего мышечного корсета, позвоночника, для голеностопного сустава, на гибкость, для растяжки. Эти упражнения являются стержневым компонентом в хореографии, а так же в укреплении физического здоровья.

Ребенка можно назвать здоровым, если он: в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме. В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость. В нравственном плане – честен, самокритичен. В социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Культура здоровья (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

Рекомендации к использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией:

1. Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного обучающегося, высотой не менее 4 м.
2. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены.
3. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1.
4. Пол в зале должны быть дощатые, некрашенные, или покрыты специальным линолеумом.
5. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).
6. Группы должны быть сформированы по возрастам. Протяженность занятия для 1-2 классов - 45 минут 2 раза в неделю, 3-4 классы – 1,5 часа (с перерывом 15 минут) 2 раза в неделю; 5-8 классы – 1,5 часа (с перерывом 15 минут) 3 раза в неделю.
7. Следует применять дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнения движений.
8. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут, предусматриваются перерывы (оздоровительные моменты: минутки релаксации, дыхательная гимнастика) по завершению определенного этапа работы.
9. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, практическая самостоятельная работа) должно быть не менее трех.
10. Для занятий следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
11. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

## Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф , 1999.
2. Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. [Текст] / С. Вейдер. - Ростов: Феникс, 2010.
3. Выготский Л.С., Воображение и творчество в детском возрасте. – М., Просвещение, 1991.
4. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб. пособие / Е. А. Лукьянова. - М.: Искусство,1979.
- 5.Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками Л., 1958.
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А., Школа классического танца: Учебное пособие для хореографических училищ и хореографических отд. Вузов искусств.- Л.: «Искусство», 1976.
7. Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время. [Текст]/ А. М. Мессерер. - М.: Искусство, 1990.
8. Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. - М.: ИД «Один из лучших», 2004.
- 9.Потапчук, А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. [Текст] / А.А. Потапчук . - СПб.: Речь, 2007.
- 10.Халабузарь. Эстетическое воспитание в школах искусств //Сборник статей/. – М., 1988.
11. Эльяш Н. Образы танца. – М.: Знание, 1970.