Степанова Елена Александровна

 педагог дополнительного образования

 МБУДО «Центр дополнительного образования

 «Созвездие» г.Балашова Саратовской области»

**Основные задачи и принципы здоровьесбережения в хореографическом объединении «Непоседы»**

В современных условиях здоровьесберегающее обучение и воспитание заключается в том, что в учреждениях дополнительного образования имеются все возможности осуществлять оздоровление детей посредством реализуемых педагогических средств и методов работы. Этому способствует, прежде всего, многопрофильность Центра «Созвездия», где предоставляются такие направления как: спортивно-оздоровительное, художественно-прикладное творчество; художественно-эстетическое – музыка, ритмика, хореография, то есть все виды деятельности, обладающие по своей природе психотерапевтическим, оздоравливающим потенциалом.

В современных условиях жизни детей в развитой городской инфраструктуре, при достаточно сложной учебной нагрузке в школе существует ряд проблем, которые стоят перед детьми и подростками: наличие конфликтных межличностных отношений; переживание ребенком, подростком эмоций отверженного, чувства одиночества; повышенная тревожность, низкая самооценка; нарушения осанки, нарушения опорно-двигательного аппарата; стресс, депрессия, импульсивность, эмоциональность реакций.

Хореография – один из важнейших видов искусства. И, конечно, занятия хореографией способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей при условии правильно организованного учебно- воспитательного процесса.

Занятия хореографией в детском творческом объединении «Непоседы» осуществляются по дополнительной общеразвивающей образовательной программе. В программу включены разделы, направленные на получение базовых знаний и формирование умений и навыков по народному и современному танцу. Основными задачами дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Непоседы» для решения проблемы оздоровления включены: организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения;
• «обучить здоровью» — сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для укрепления собственного здоровья;
• «сформировать здоровье» — сохранить и укрепить здоровье обучающихся;
• воспитать у обучающихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигательной деятельности.

 **1. 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 ученика 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 учащихся;
• принцип приоритетности позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Успех порождает успех — акцент делается на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяется положительное, а только потом отмечаются недостатки;
• принцип сочетания охранительной и тренирующей (повышающей адаптационные возможности человека) стратегии обучения.

 Контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся целесообразно проводить с помощью медицинского работника и психолога учреждения **по следующим параметрам:**

• гигиенические требования;
• организация здоровьесберегающей деятельности;
• организация образовательного процесса по принципам здоровьесбережения;
• эмоционально — психологический климат в коллективе;
• грамотность педагога по вопросам здоровья и его нервно – психическая устойчивость»
**2. Здоровьесберегающие правила и методики преподавания в хореографии**.

 **2.1. Общие правила.**

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.
3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.
4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;
5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимых для занятий.
6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

 **2.2. Правила для суставов.**

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.
2. Не приседать и не вставать слишком резко.

 **2.3. Правила для позвоночника:**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полунаклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы зависает на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутридискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

 **2.4. Правила стретчинга:**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева.
Это означает, что каждое занятие стретчингом необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состоянии. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца; упражнения для разогрева отдельных мышц ног. Это может быть статическое напряжение икроножной, четырёхглавой, внутренних паховых и других мышц ног; общеразогревающие аэробные упражнения. Это могут быть различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;

2. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь лёгкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. Растягивать следует только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть расслаблены. Если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют (ногу трясёт), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным, и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, то следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Нельзя допускать резких движений во время стретчинга. При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – « на разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

8. Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох — выдох).

9. После работы над одной мышцей или группой мышц, следующим обязательно должно быть упражнение, задействующее мышцы – антагонисты, нагрузка распределяется поочерёдно на противоположные мышцы и связки.

 **Правила дыхания при стретчинге.**

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.
2. Наиболее рационально использовать глубокое диафрагмальное дыхание, а не короткое грудное. То есть вдох необходимо направлять в живот, в диафрагму, а уже затем в грудь.
3. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.
4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

 Конечно, оздоровительную работу практически невозможно провести без помощи родителей. Технология вовлечения родителей в педагогический процесс состоит из нескольких этапов – анкетирования родителей, определения проблемного поля в родительских интересах и приоритетах, формирование у родителей мотивации на моделирование здорового образа жизни у детей и подростков и организация оздоровительной работы в условиях семьи. Важной задачей для педагога и родителей является формирование мотивированного отношения детей к здоровому образу жизни с дошкольного возраста. Здесь особую роль могут сыграть родители, выполняя совместно с ребенком комплекс несложных упражнений. Своим примером родители могут с раннего детства развивать у детей навыки занятий физическими упражнениями, находить стимулы, которые могли бы заставить детей быть более активными физически и стали залогом постоянного стремления ребенка к здоровому образу жизни *(Приложение №1 «Партнерская гимнастика»).*

 На занятиях народным и современным танцем мы используем : акробатику, танцевальную аэробику, упражнения на развитие дыхания; упражнения, регулирующие мышечный тонус, активизирующие внимание; упражнения, формирующие чувство музыкального темпа; ритмические упражнения. Основной принцип построения перечисленных видов работы – тесная связь с музыкой. Музыка с еѐ огромным эмоциональным влиянием позволяет бесконечно разнообразить движения и характер упражнений. Занятия танцевальной аэробикой направлены на формирование способности выражать музыкальное содержание посредством движений. Основа движения – подскоки и подпрыгивания, развивающие силу ног, легкость и выносливость обучающихся. Хороший эмоциональный настрой способствует высокому уровню усвоения учебного материала. Осознанная работа с мотивацией дает ощутимые результаты. Наш слоган «У нас все получиться!» позволяет настроиться на успех, ощущение поддержки педагога и сверстников, позволяют успешно участвовать и побеждать в конкурсах областного, всероссийского и международного уровней. Формируя ребенка, повышая его самооценку, мы достигаем понимания и принятия нашей программы у родителей и близких. Наиболее эффективной формой оздоровительной работы являются творческие проекты, активные игры, тематические танцевальные батлы, погружение в творческую постановочную работу создают условия для эффективной работы в каникулярный период, сплачивают коллектив, дают возможность детям разного возраста понять и принять друг друга и тогда цели одного становятся целями коллектива. Таким образом, можно отметить, что на качестве оздоровительной работы в условиях учреждения дополнительного образования сказывается ориентация коллектива на здоровый образ жизни. Достаточно научить подростков видеть радость в том, что делаешь и получать удовольствие от работы, и многие проблемы начинают решаться сами собой. Восточная мудрость гласит: «Задача каждого человека прожить свое простое будничное так, чтобы внести в свое и чужое существование каплю мира и радости». Занятие любимым делом, как ничто другое способствуют формированию этого качества у воспитанников хореографического объединения «Непоседы».

Список литературы:

1. Абдулатипов Р.Г. Культура как стратегический ресурс России в XXI веке. Предесловие к Московскому форому культуры.- М.: Издательский дом МГУКИ, 2010. - 192 с.
2. Андреев В.И. ,Щетинская А.И.Педагогика Майстрова Л.Ф.Воспитание культуры отношения к природе у младших школьников средстами хореографии.- М.:ГосНИИ семьи и воспитания,2001.
3. Выготский Л.С., Воображение и творчество в детском возрасте.- М.,Просвещение,1991
4. Базарова Н.,Мей В. Азбука классического танца.-Л.: Искусство. 1983.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии.-2001.
6. Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками Л., 1958.
7. Эльяш Н. Образы танца.- М.: Знание, 1970.