

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

**«Здоровьесберегающие технологии  
на занятиях хореографией»**

**Педагог дополнительного образования  
Курченко Елена Борисовна  
выступление на методическом объединении**

**г. Кореновск 2016 год**

## Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией

Проблема сохранения здоровья детей в настоящее время стала особо актуальна в связи с интенсивными изменениями в системе образования, инновационными процессами в Российской школе. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе переходит из разряда инновационных в разряд первоочередных по своей значимости.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. На неокрепший, ещё только развивающийся организм воздействуют и тяжёлые экологические условия, и плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное не сбалансированное питание, малоподвижный образ жизни – всё это 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.

Хореография – искусство любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка. Для его гармоничного духовного и физического развития. Ребёнка, серьёзно занимающегося хореографией можно смело приравнять к спортсменам, так как на занятиях он тренирует мышечную силу, даёт организму физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта.

Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем связанных со здоровьем детей. Уже сам процесс обучения является здоровьесберегающей технологией. А её задача – это сохранение и укрепление здоровья, а также профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышения с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику ребёнка. Исходя из этого моя программа основана на комплексном подходе, который заключается в сочетании изучения и овладения основами классического танца и физической подготовки. Так как выбранный вид хореографии (эстрадный танец) требует огромной выносливости, быстрого темпа и хорошей координации движений.

Необходимо помнить и об укреплении физического состояния, и пропорционального развития во время интенсивного роста учащегося. Освоение эстрадных танцев, как и любой вид хореографии связано с определённой тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия по нескольким направлениям:

- классический экзерсис;
- партерный экзерсис;

- бит- разминка;
- экзерсис в стиле джаз –модерн.

**Классический и партерный** экзерсисы являются основой формирования любого танца. Это усвоение основ или азбуки хореографии, овладение танцевальной грамотой. Они предназначены для развития хореографических способностей и возможностей учащихся. В данный вид деятельности входят упражнения у станка, сидя, лёжа на ковриках.

А вот, **бит – разминка и экзерсис модерн** предназначены для разогрева и тренировки дифференцированного мышечного аппарата. Укреплению мышц, связок, суставов для исполнения разносторонних pas, элементов, комбинаций в сложных современных танцах различных ритмов.

Все упражнения и комплексы составляются с учётом возрастных особенностей учащихся. Так для детей младшего школьного возраста, я использую:

- аэробные упражнения;
- корректирующие упражнения;
- игровые упражнения.

**Аэробные упражнения** предназначены для тренировки сердечно – сосудистой системы. Во время аэробной работы учащается пульс, дыхание, углеводы и жиры сгорают и обеспечивают энергией работающие мышцы, то есть наш организм использует кислород для высвобождения энергии. Аэробная работа оказывает хорошее действие на здоровье и общую физическую форму.

**Корректирующие упражнения** - для предупреждения и устранения физиологических дефектов таких как плоскостопие, косолапие, сколиоз, лордоз и т.д.

**Игровые упражнения** – это упражнения с мячами, со скакалками, выполняются как в партере, так и в положении стоя.

Важное место на занятиях с учащимися младшего школьного возраста занимает дыхательная гимнастика. Необходимо научиться правильно дышать при выполнении упражнений, а так же самостоятельно контролировать своё физическое состояние.

Благодаря аэробным разминкам дети избавляются от неуклюжести и излишней застенчивости. Все упражнения выполняются под энергичные детские песни, что повышает эмоциональный фон ребёнка.

Для дети среднего школьного возраста в бит –разминку входят:

- аэробные упражнения;
- силовые упражнения;
- стрейчинг;
- ремис.

**Силовые упражнения** – основной принцип выполнения это частота и интенсивность, продолжительность и тип упражнений. Выполняя задания на определённую группу мышц физическое состояние будет

совершенствоваться, улучшится телосложение, повысится объём мышечной массы, улучшается самочувствие.

**Стрейчинг** – способствует развитию танцевального шага, подвижности и выворотности в суставах, выполняется сидя на полу: статические и баллистические растяжки. Развитие гибкости и растягивание включает в себя упражнения на различные разгибания и наклоны корпуса, что позволяет сохранить или развить подвижность позвоночника.

**Ремис** – упражнения на расслабление, позволяющие понизить нагрузку. Выполняется в медленном темпе с сочетанием упражнений на дыхание. Также выполняются корректирующие упражнения в статике, позволяющие исправить осанку ребёнка.

Для детей старшего школьного возраста в основном используется физический фитнес и экзерсис в стиле модерн.

В основе экзерсиса -модерн лежат упражнения, основанные на элементах школы «Марты Грехем». Комплекс составлен из упражнений для позвоночника, колена и стопы.

Для позвоночника – помогут избежать многих болезней, т.к. комплекс направлен на работу непосредственно позвонков и межпозвоночных дисков, укрепление продольных мышц спины.

Для колена – способствуют укреплению связок, выработке эластичности и подвижности сустава.

Для стопы – составлены с учётом многочисленных нагрузок на эту часть опорно -двигательного аппарата. Так как в композициях современных танцев стопа часто принимает неординарные положения, то особое внимание уделяется развитию и укреплению связок.

Немаловажную роль в оздоровлении учащихся на занятиях хореографией имеет фитнес. Под этим словом подразумевается совокупность мероприятий, направленных на разностороннее физическое развитие человека, формирование высокого уровня его здоровья, проще говоря это физическая тренировка своего тела. От выбора цели зависит и выбор оптимальной тренировки на занятии. При помощи упражнений мышцы можно подтянуть, увеличить, укрепить, растянуть. Комплекс упражнений можно составить как на определённую группу мышц, так и на все мышцы тела. Физический фитнес это способность сердца, сосудов, лёгких, мышц функционировать с максимальной эффективностью. Физический фитнес имеет пять компонентов:

- мышечная сила- максимальные усилия производимые мышцей или группой мышц при сокращении;

- мышечная выносливость – способность мышц противостоять утомлению при продолжительной нагрузке;

- кардио-респираторная выносливость – способность сердца, сосудов и лёгких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной двигательной активности, а также выводить из них продукты обмена и вещества, которые могут привести к утомлению;

- гибкость – способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения. При отсутствии возникают травмы опорно –двигательного аппарата;

- состав тела – соотношение массы тела (мышцы, кости, нервные ткани, внутренние органы) и жира.

Систематические занятия хореографией тренируют сердечно-сосудистую систему, что увеличивает сопротивляемость организма к болезням. Во время физических упражнений в организме вырабатывается повышение уровня серотонина –гормона счастья, который влияет на эмоциональную стабильность, самообладание и режим сна.

Танцы помогают переключиться со своих проблем и легче справиться со стрессом. А главное делают наших детей здоровыми, выносливыми и весёлыми.