

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
Октябрьского района г. Саратова  
410004 ул. Дегтярная д.7 тел. 293124

---

Доклад на конференцию  
«В потоке методик и технологий»:

«Здоровьесберегающие технологии на  
занятиях хореографией»

Савцова Оксана Николаевна  
Педагог дополнительного образования

г. Саратов 2023 г.

# Содержание

## Введение

1. Что такое хореография?
2. Актуальность проблемы

## Основная часть

1. Понятие - здоровьесберегающие технологии
2. Разновидности здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией:

Музыкальные игры

Дыхательные упражнения

Цветотерапия

Партерная гимнастика

Самомассаж

Улыбкотерапия

## Заключение

Список использованной литературы и Интернет-ресурсов

« **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Так, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, а также просветительской работы с родителями. И по этому в настоящее время актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

Хореография — это искусство танца. А танец это форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения. Занятия танцем несут следующие важные функции: эстетическую, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развлекательную, оздоровительную. На занятиях дети получают эмоционально психологическое раскрепощение, взаимодействие с другими участниками коллектива. Но прежде всего на занятиях происходит корректировка недостатков в развитии и укрепления здоровья. Что и является здоровьесберегающим методом. Ребенок учиться владеть своим телом, улучшает моторику и координацию, что дает ему свободно и красиво двигаться. А еще во время занятий у него развивается система дыхания, укрепляется мышечная система.

Актуальность методики обусловлена современными тенденциями в обществе, связанными с инновационным развитием.

Практическая значимость заключается в создании единого здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса в детском объединении.

**Цель:** Определить наиболее эффективные методы формирования здорового образа жизни у воспитанников танцевального коллектива.

**Задачи:**

Познакомиться с наиболее подходящими здоровьесберегающими методами и технологиями для занятий хореографии.

Применить на занятиях хореографии методов и технологий.

Сформировать у учащихся культуру здоровья и самосовершенствование своего собственного здоровья.

Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Пути реализации:**

наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, и их развитие;

проведение мониторинга ( опрос, наблюдение);

профилактические мероприятия (беседы, воспитательные мероприятия).

Я являюсь руководителем танцевального объединения «Ассоль». В коллективе занимаются дети, имеющие разный уровень подготовки. Я считаю, что занятия хореографией необходимы для детей и направлены на решение некоторых проблем, связанных со здоровьем. В ходе проведения занятий мною были проанализированные некоторые методы и технологии и были выбраны самые подходящие для моего коллектива: Преобладающий метод в моей работе это объяснительно- иллюстративный + практический. На своих занятиях я объясняю методику исполнения, какого либо движения, показываю правильное исполнения данного движения, использую видео материалы для лучшего усвоения детьми программы обучения.

Подбираю упражнения, соответствующие степени подготовленности, физическому развитию детей. Когда выполняем сложные упражнения, соблюдаем полноценную страховку и поведения в танцевальном классе. Во время занятий стараюсь регулировать физические нагрузки, чередуя напряжение с расслаблением.

Возраст детей в коллективе от 5-13 лет. Ребята в возрасте от 5- 9 лет быстро устают, не могут долго удерживать внимание, эмоционально возбуждаются и начинают отвлекаться на всякие посторонние явления, друг на друга. Что бы вновь заинтересовать их процессом обучения я провожу музыкальные игры. Во-первых, во время игры легче наладить контакт с ребенком. Во- вторых, играя они раскрепощаются, начинают импровизировать и фантазировать, что способствует самовыражению в танце. В- третьих, ребята начинают понимать и уважать друг друга.

Одна из использованных игр мной называется «Покажи что умеешь» суть игры в том, чтобы играя отвлечься от процесса обучения не прерывая его. Ребята встают в круг, пока играет музыка они передают предмет по кругу, когда музыка останавливается у того ребенка у которого игрушка осталась в руках, то он исполняет движение ранние изученное на уроке или же начинает импровизировать.

Работая с детьми, я столкнулась с проблемой неправильного дыхания. Когда ребенок задерживает дыхания, в итоге в организм не поступает кислород, клетки и ткани питаются недостаточно, а значит, не хватает сил на сам танец. В свои занятия я включила дыхательную гимнастику. Она направлена на то, чтобы научить детей согласовать движения с музыкой.

Для своих воспитанников я выбрала следующие упражнения для дыхания: прежде чем начать основную разминку мы начали выполнять упражнения для дыхания в течении 5 минут: дышать носом глубоко, стараться чтоб вдохи и выдохи становились все длиннее- так легче будет сильнее питаться кислородом. Дыхательные упражнения помогут освоить правильное дыхание.

Также мы в конце каждого занятия исполняем пордебра (упражнение для рук медленное, тающие) это позволяет восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Это для более старших детей от 11-13 лет. Для младшего возраста я подобрала имитационно-образное упражнение на дыхание «Насос»: 1-4 на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5-8 на вдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3-4.

Еще одна из технологий, наиболее заинтересовавших меня стала технология воздействием цветом – цветотерапия- это направление при котором, используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние. При правильном подобранном цвете интерьера в группе снимают напряжения и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Форма на наших занятиях черного цвета после ознакомления с цветотерапией, я решила 2 раз в месяц позволить детям одевать цветные футболки или цветные юбки. Так как эта практика позволит благотворно влияет на душевное состояние детей, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека

Можно провести игры с воздушными шарами. Игра на воображение: «Комарики на воздушном шарике»- всем детям выдаться по одному шарик и маркеру. Нужно разрисовать шарик насекомыми за отведенное время. У кого на, что хватит фантазии.

Еще одна игра « Восход- закат»: Для первого этапа эстафеты нужно по одному желтому шарик для каждой команды. Это у нас будет солнце.

Члены команды становятся в очередь друг за другом, передавая шарик над головой (восход), а от последнего игрока к первому – между ногами (закат). Побеждает та команда, у которой это получится быстрее.

Эстафета «Сороконожек»: необходимо разделить детей на команды. Дети становятся друг за другом, шарик зажимается между спиной предыдущего и животом последующего ребенка. Руки опущены в низ. А теперь- пошли! Нужно так пройти 5-7 метров до стула, обойти его и вернуться к началу дистанции. Гусеница, которая не рассыпалась по породе, победила.

Так же на своих занятиях я использую здоровьесберегающие технологии, которые способствуют формированию основ самоконтроля, дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально.

Занятия включают в себя партерную гимнастику позволяющую с наименьшим затратами энергии, достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку.

В результате выполнения упражнений на растяжку практически полностью исключаются боли и травмы при следующих занятиях, укрепляется сердце, система дыхания. Становится сильнее мускулатура, повышается работоспособность, появляется спокойствие, жизненный комфорт. Поэтому растяжки полезны всем людям, профессионально занимающимся спортом или танцами, и обычным гражданам, желающим прожить жизнь без излишних проблем для здоровья.

Так же на занятиях применяю **пальчиковую гимнастику**, которая является мощным средством повышения работоспособности головного мозга, и формированию и совершенствованию тонкой моторики кисти и пальцев рук.

- 1) «Игра на рояле»-Пальчики одновременно ударяют по лавке и поочередно.
- 2) «Человечек»- Указательный и средний палец бегают по лавке, по руке, догоняют друг друга.
- 3) И.П.- сед на стульчике. Общеразвивающие упражнения пальчиками

И.П.- пальцы правой и левой рук в кулак. Разгибание всех пальцев по очереди и одновременно. Отведение и приведение пальцев врозь-вместе.

4)Выполнение фигурок из пальчиков:

«Круг», «очки»-соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук

«домик» -соединение средних пальцев обеих рук под углом

**Самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя движения самомассажа, дети получают радость от хорошего настроения. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

- 1) Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («ладошки-мочалка», «смываем водичкой руки,ноги»)
- 2) Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме

Так же есть еще один метод -это **улыбкотерапия**

. Новое направление, с помощью которого, как считают медики, здоровье детей станет крепче от улыбки педагогов и сверстников. Улыбка это внешний показатель нашего внутреннего состояния. Мы улыбаемся, когда счастливы, у нас хорошее настроение, наша жизнь наполнена радостью. Если вы радуетесь- приходят в тонус все внутренние железы, вырабатываются гормоны, которые активизируют тело, придают быстроту уму и легкость решения. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга и учиться им нравится больше. Очень важна на занятии и улыбка самого ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребенок с ней смотрит на мир и на людей.Для этой терапии я нашла несколько упражнений, которые начала использовать на занятиях.

- 1) упражнение: поднесите палец к губам на расстоянии 3-4 см от них и попытайтесь дотянуться до него сложенными в трубочку губами, прилагая к этому максимум усилий. Конечно же, палец губами вы не достанете, но полноценно работать большую группу мышц заставите. Повторите 3 раза.
- 2) упражнение: сложите губы в трубочку в течении 30 секунд поводите ими из стороны в сторону. Затем расслабьте губы на 10 секунд. Повторите 5 раз.
- 4)упражнение: вытяните плотно сомкнутые губы и очертите ими в воздухе восьмерку. Расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Эти упражнения позволят укрепить мимические мышцы, расслабиться от физических упражнений, и получить позитивные эмоции и улыбки детей и педагога.

Важное правило на занятиях, которое нужно соблюдать – «не навреди!». Поэтому данные технологии направлены на формирование у детей бережного отношения к себе и своему здоровью. Применение здоровьесберегающих методов на уроках, формируют у детей интерес к занятиям, и способствует повышению результатов в области хореографии. Используя во время своих занятий здоровьесберегающих технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появиться у ребенка само по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками. Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения. Также нужно к этому процессу подходить творчески, не только физически развивать детей, но и давать моральную разрядку организма. Устраивать чаепития, игровые мероприятия. В совокупности всех методов и технологий в работе с детьми, можно привить им любовь и стремление к здоровому образу жизни.

## Список использованной литературы

- 1.Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.
- 2.Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики.- Волгоград: 2004.
- 3.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.
- 6.Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009г.
7. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.
8. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Интернет-ресурсы:



<https://vk.com/clubhoreograf>

<https://vk.com/club185188305>

[https://vk.com/vdoxnovenie\\_fesf](https://vk.com/vdoxnovenie_fesf)

<https://horeografiya.com/>