Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольский краевой колледж искусств»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Горбачева |

Здоровьесберегающие технологии в танцевально-хореографическом творчестве обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
|  | преподаватель  Сорокина А.А. |

г. Ставрополь

2020 год

**Аннотация.**

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Не маловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей.

Каждый педагог, пытается решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные здоровье сберегающие технологии, которые с одной стороны являются составной частью образовательного процесса, а с другой условием обеспечивающего реализацию образовательных программ.

**Цель:**

Показать необходимость применения здоровье сберегающих приемов для улучшения состояния здоровья и качества жизни учащихся в процессе танцевально-хореографического творчества.

**Задачи:**

Использовать территорию танцевально-хореографического творчества, как здоровье сберегающую зону.

Способствовать гармоничному физическому и психоэмоциональному развитию участников танцевального коллектива.

Создать зону психологического комфорта.

Развитие мотивации детей к познанию и творчеству посредством дополнительного образования и их реализация в интересах личности.

«Здоровье формирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Функции здоровье сберегающей технологии**:

1. Формирующая. Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

2. Информативно-коммуникативная. Обеспечивает трансляцию опята ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

3. Диагностическая. Заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями обучающихся, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым обучающимся.

4. Адаптивная. Воспитание у учащихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различному роду стресс генным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию обучающихся к социально-значимой деятельности.

5. Рефлексивная. Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении в приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6. Интегративная. Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Современные образовательные процессы все больше и больше расширяют свои интеллектуально-технические границы. Технический прогресс стремительно вошел в жизнь педагога всех направлений. Огромное количество методик, технологий, компьютерных пособий расширили границы современного обучения и общения педагога и ученика. Современная школа танцевально-хореографического искусства также пользуется новыми методиками и техническими усовершенствованиями. Но, однако, сегодня хочется сказать о том, что увеличение нагрузок на интеллектуальную сферу учащегося требует от современного образования повышенного внимания к здоровье сберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающие технологии в танцевально-хореографическом творчестве – это совокупность методов и приемов организации процесса обучения хореографии, максимально способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

Танцевально-хореографическое творчество любого жанра, будь то классический, современный, народный, фольклорный танец, направлено на гармоничное развитие личности. Занятия хореографией влияет на развитие осанки, походки, укрепляет различные группы мышц ребенка. Особенно это актуально сейчас, когда среднестатистический студент проводит до 8 часов в аудитории и компьютером в день. Огромное разнообразие диагнозов, таких как сколиоз позвоночника, плоскостопие, нарушение зрительных функций, ожирение и др. связано с отсутствием должного количества движения в жизни современного человека. Танцевальное творчество не только активирует двигательные функции организма, но и несет огромную психоэмоциональную нагрузку, которая необходима для освоения танцевальных навыков. Студент втягивается в художественно эмоциональную работу своего тела, развивает «оценочную» функцию своего «Я». Работает над эстетизацией своего внешнего вида, своего тела, является строителем своего «портрета». Органичное развитие мышц спины, рук, ног имеет своего рода эстетическо-оздоровительное направление, а в сочетании с музыкальным сопровождением, костюмом и публичными выступлениями несет и основы базовой культуры и развитие коммуникативной сферы обучающегося. Студент, занятый танцевальным творчеством, участвующий в различных общественных мероприятиях, чувствует свою принадлежность к коллективу, к национальной культуре, видит себя членом современного общества. Участник хореографической группы автоматически включается в коллектив, привыкает к чувству «локтя», понятию «коллективная цель», «коллективная победа» и тем самым, видит себя членом общества. Ощущает поддержку других учащихся, оказываются в зоне психологического комфорта. У студента появляется ощущение своего места в коллективе.

Для сохранения здоровья студентов – участников хореографического кружка педагог должен идти в тесном сотрудничестве с обучающим и его родителями. На своих занятиях педагог использует все доступные методы укрепления и восстановления здоровья. Важно не только следить за здоровьем своих танцоров, но и широко использовать профилактические методы охраны здоровья. Важно следить за санитарно-гигиеническими нормами и требованиями не только к условиям занятий, но и к выполнению этих норм от самих участников.

Следует отметить организацию учебного процесса, на танцевально-хореографических занятиях используется несколько видов учебной деятельности: показ, опрос, слушание, 5 рассказ, ответы на вопросы и т.д. Чередование видов преподавания словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Наличие активных методов (студент в роли: учителя, исследователя, в игре, в дискуссии). Методов, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки), способствуют активизации познавательной деятельности у учащихся. Здоровьесберегающие приемы позволят сделать процесс творчества и обучения более успешными и безопасными.

Прием первый – начни с простого.

Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность обучающегося. Педагог должен придерживается определенной схемы урока – разминка (подготовка мышц к работе), основная часть (новый материал, отработка пройденного), заключительная часть (релаксация, дыхательная гимнастика, растяжки). Правильная разминка играет важную роль в профилактике травматизма.

Подготовка к физическим и психологическим нагрузкам должна соответствовать возрасту обучающегося. Все виды обучения и творчества всегда идут «от простого к сложному». Любое возрастное несоответствие физических нагрузок и перегрузок психоэмоционального характера могут привести к травматизму и эмоциональному срыву. Каждый элемент отрабатывается в многократном и ежедневном повторении. Постепенно увеличивается набор движений. Добавляем усложнения только после усвоения предыдущей ступени. Затем увеличиваем темп исполнения движений.

Прием второй – средства защиты. Современная медицинская индустрия выпускает огромное количество удобных и практичных средств защиты от травм. Фиксаторы голеностопа, наколенники, налокотники, разогревающие мази и крема, силиконовые вкладыши. Для начала поговорим об индивидуальном коврике для занятий хореографией. Он помогает учащемуся избежать случайных ушибов, делает занятия комфортными и гигиеничными. Коврик можно скручивать и класть под голову, поясничный отдел, под икроножную мышцу. В народном и современном танце широко используются наколенники, в классическом – фиксаторы голеностопа и силиконовые вкладыши (для предотвращения потертостей и мозолей).

Прием третий – методы восстановления. Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально - ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь учащемуся. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают студенту быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими студентами, а также даёт определённый терапевтический эффект. Большое значение в процессе восстановления организма после физических нагрузок имеет грамотное проведение заключительной части занятия. Здесь используются методы релаксации (эмоционального расслабления), элементы дыхательной гимнастики и физические упражнения направленные на снятие мышечного тонуса. Следует отметить правильную организацию распорядка дня. Важным аспектом восстановления здоровья является здоровый сон. Следующим восстановительным фактором является свежий воздух. Отсюда вытекает, что любая смена обстановки, переключение видов деятельности также является приемом восстановления.

Прием четвертый – психоэмоциональная подготовка Концертная деятельность связанна со стрессами. Каждый член коллектива несет на себе груз ответственности в преодолении одной «коллективной цели». Цель может быть маленькая (выучить танцевальную композицию и показать родителям) или «сверхцель» (получение коллективом призового места), но стресс присутствует независимо от значимости мероприятия. Нужно говорить с учащимися о поддержке друг друга, обсуждать вместе новые планы и перспективы, новые танцевальные номера. Студенты хорошо реагируют на совместное обсуждение костюмов и поездок.

Прием пятый – тесная связь с родителями. Танцевально-хореографическое творчество предполагает тесное взаимодействие педагога и студента. Но без участия родителей в процессе творчества, сохранения здоровья, правильного питания, досуга и психологической поддержки все становится бессмысленным. Педагогом проводится огромная работа по разъяснению техники исполнения упражнений, профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни, Обсуждение совместно с родителями планов танцевального коллектива, участия в фестивалях, приобретения костюмов, выездов на досуговые мероприятия, индивидуальные перспективы обучающегося.

**Заключение**

Применение в работе здоровье сберегающих педагогических технологий повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся, улучшению психологического климата в танцевально-хореографических коллективах, активно приобщает родителей к работе по укреплению их здоровья. Использование здоровье сберегающих технологий, является обязательной частью профессиональной работы преподавателя танцевальных дисциплин. Грамотный подход к образовательному процессу и уважительное отношение к обучающемуся, как личности является залогом физического и психоэмоционального здоровья человека.

**Литература**

1. Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.

2. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры. Храмова В.Г. ttp://satis.ucoz.ru/publ/iz\_opyta\_raboty/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii\_na\_urokakh\_ fizicheskoj\_kultury\_khramova\_v\_g/2-1-0-8

3. Павловский А.А. Образовательная программа «Хореография» классов). Санкт-Петербург, 2009 г.

4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»