**Методическая рекомендация**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по хореографии с детьми младшего школьного возраста»**

Разработала: педагог дополнительного образования

Яхонова Надежда Анатольевна

**Введение.**

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.                                                                                                                                                   В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную (Е.Н. Вавилова, 1986; Н.М. Амосов, 1987; Ю.П. Лисицын, 1982; 1988; Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно, 1988; Ю.Ф. Змановский, 1989, 1990; 1995; И.А. Аршавский, 1990; О.В. Выголова, Е.П. Кокорина, 1995; А.Н. Пивоваров с соавт., 1996; Р.О. Яркова, 1997; В.Н. Волков, 1998, и др.).       По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - c хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок - 60-70%), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем - аллергические заболевания и болезни органов пищеварения (А.Г. Сухарев, 1991). В связи с вышеизложенным, охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом.                                                               Существуют более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению всемирной организации здравоохранения. Здоровье – это состояние полного физического, психического  и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

*Физическое здоровье:*

-это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

-это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

*Психическое здоровье:*

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

*Социальное здоровье* – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

*Нравственное здоровье* – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*Духовное здоровье* – система ценностей и убеждений. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.                                                                                                                                                                     С учетом изложенного проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. В связи с этим ученые предлагают различные оздоровительные системы, программы и т.п. (М.Я. Студеникин, 1988; А.Г. Сухарев, 1991; Ю.Ф. Змановский, 1993; Ю.Н. Вавилов, К.Ю. Вавилов, 1995; В.К. Волков, 1996; J. Doroszewski, 1997; А. Буркашов с соавт., 1998; Р.Н. Дорохов с соавт., 1998; С.Н. Кучкин с соавт., 1997, 1998; Б.П. Яковлев, Е.Н. Комиссарова, 1998; Ю.К. Чернышенко с соавт., 1999), а также разнообразные методы оздоровления и снижения заболеваемости (С. Фоменко, Г. Вавер, 1993; Н. Соловьева, 1995; Л.А. Бабенко, 1996; Л. Картавых, Л. Борисова, 1996; В.М. Степанов с соавт., 1996; О.В. Мелентьева, Л.А. Бабанко, 1996; Л.С. Кабаненко, 1997; Н.Г. Шамкина с соавт., 1997; Н.Г. Городненский с соавт., 1998; И.Г. Холостенко, 1998; С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, 1999, и др.).                                                   Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

**Основная часть.**

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно  важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающего в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю); становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношение между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья детей. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребностей в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

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

**Функции здоровьесберегающих 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 воспитанников на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.
4. Адаптивная. Воспитание у дошкольников  направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию  детей 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.

Танец, ритмика, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья. Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.  
В зависимости от дня недели в который проходит урок ритмики,  подбираются музыкально-ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. 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 ребёнка.  
Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми.

**Музыкально- ритмические упражнения.**  
1. « Гимнастика руками».

 2. « Прогулка по сказочному лесу».  
 3. « Праздничный марш».  
 4. « Порхающая бабочка».

 5. « Поездка на велосипеде».

6. « Поездка в деревню».

7. « Танец быков».

 8. Упражнения на внимание. Учитель показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.

9. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).                                                                                                                                           10. « Полька зверей».  
11. « Зеркало» ( в парах)  
Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.  
12.« делай, как я».  
Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.  
13.« Вечное движение».  
Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. каждый ребёнок придумывает  
собственное оригинальное движение.  
14.« Стоп-кадр».   
Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.   
 **Ритмические упражнения.**1.« Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.  
2.Ритмизация собственных имён и фамилий.  
3. Ритмизация движений человека ( спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)  
4. Ритмизация движений различных животных.  
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему  
маршу.« Ладушки»  
( эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное   
внимание и координацию движений).   
 **Музыкотерапия**Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки , в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано ,что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.   
1.Игра на воображаемых инструментах.  
2.Создание самых различных образов(« Вальс» из балета «Спящая красавица» П.Чайковского- плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые « Камаринская», « Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).  
3.Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.   
 **Фольклорная арттерапия.**Русский фольклор - это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением. Драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности . Данный вид арттерапии считаю наиболее эффектным, так как использование фольклора на уроках ритмики предусматривает органичное сочетание самых разнообразных видов деятельности, что обусловлено синкретизмом осваиваемого материала и педагогическими условиями его познания. В центре внимания – собственно танцевальная деятельность: исполнительно - творческая . Работа проводится с учётом возрастных особенностей дошкольников: их подвижности, впечатлительности, образности мышления, интереса к игровой и учебной деятельности.  
Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно - образное, ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей. Задание « Разыграй песню» предлагаем учащимся, используя тексты и сюжеты русских народных песен: «По малину в сад пойдём», «Прискакал воробей», « Как на тоненький ледок», « Жили у бабуси два весёлых гуся», «Как у наших у ворот», «Бояре, а мы к вам пришли» и другие. Исполнение может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами.  
 **Терапия творчеством.**  
Исследования учёных всё чаще напоминают, что человек по своей природе творец. Как правило, его человеческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.  
Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, а значит, а на его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на занятиях  ритмики является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познания ребёнком  самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.   
 **Сказкотерапия.**В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.  
 **Улыбкотерапия.**  
Медики считают, что здоровье школьников станет крепче от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше.  
Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка.   
Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Заключение.**

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

 Разработанная программа по ритмике, где включены здоровьесберегающие технологии формирует компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Такая программа даёт психотерапевтический эффект:  
• эмоциональную разрядку;  
• снятие умственной перегрузки;  
• снижение нервно- психического напряжения;  
• восстановления положительного энергетического тонуса  
Способствует формированию навыков здорового образа жизни.

**Список использованной литературы.**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С.17-24.

3. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.

4. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

5. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005. С.15-17.  
6. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. С.86, 92-95.  
7. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь,2002. С.8, 13, 54.