

*Сергиенко Ольга Николаевна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение*

*дополнительного образования детей*

*Дворец учащейся молодёжи Санкт-Петербурга*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ

Введение:

Мной разработана программа по использованию здоровьесберегающих технологий в работе хореографической студии, где я в своей работе использую комплекс упражнений и различные виды терапий, которые формируют здоровьесбережения и самосовершенствование физической и психо-эмоциональной сферы дошкольников с 4 -7 лет.

Эта программа помогает быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Даёт психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку;
- Снижение нервно- психического напряжения;
- Восстановления положительного энергетического тонуса;
- Помогает справиться со своими страхами и комплексами;
- Способствует формированию навыков здорового образа жизни;

Физические упражнения, танцевальные игры при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, который я использую в работе с дошкольниками на занятиях по хореографии.



С помощью танца устанавливаются навыки коммуникации детей, а также ценностное средство терапии, которое используется для улучшения эмоционального, умственного, физического здоровья.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Известно, что у многих детей дошкольного возраста наблюдаются отклонения в психомоторном развитии, имеющие различные проявления и причины.

Здоровье, в соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения, понимается нами как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Признаками хорошего здоровья являются морально-волевые и ценностно-мотивационные установки на какую-либо деятельность, то есть то, как человек может организовать свой труд или учёбу. Здоровье во многом зависит от того, как человек относится к себе и к миру, есть ли у него потребность в духовном и физическом самосовершенствовании. Здорового ребёнка отличает то, что он с удовольствием включается в любую деятельность, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием.

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.

«Здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и педагогов; здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как «сертификат безопасности для здоровья»



и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Среди данных технологий можно выделить технологии:

1. организационно-педагогические (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптацион-ных состояний);

2. психолого-педагогические (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);

3. учебно-воспитательные (включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);

4. социально адаптирующие и личностно-развивающие (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);

5. лечебно-оздоровительные (лечебная физкультура и лечебная педагогика).

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Используемые в практике дополнительного образования здоровьесберегающие технологии это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса: детей, их родителей и педагогов. Целями здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку являются обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и формирование



мотивационных установок на осознанное отношение к своему здоровью; применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья.

Также здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Выделяют (применительно к дошкольному образованию) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

1. медико-профилактические (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских\* средств — технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ);

2. физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

3. образовательные (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения);

4. обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в



детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе;

5. здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и танцевальных игр, ритмопластика).

6. обучение здоровому образу жизни (технологии использования танцевальных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «эмоции», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, смехотерапия, танцевально-двигательная терапия и др.)

И именно эта система выступает в качестве условия, средства и результата становления ребенка как субъекта дальнейшего развития.

2. Выделяются так называемые секреты здоровьесберегающей педагогики.

Рассмотрим каждый из них:

2.1. Секрет доброты — необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.

2.2 Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) — стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.

2.3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства — профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.

2.4. Секрет результативности — целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.



2.5. Секрет соответствия создаваемого задуманному — объективное отслеживание получаемых результатов

2.6. Секрет технологичности — создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.

2.7. Секрет истинности — интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

Также можно определить и основные принципы (идеи здоровьесберегающих технологий):

1. принцип гуманизации — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации занятия в дополнительном образовании;

2. принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка — использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов, возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

3. принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

4. принцип субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе — свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;

5. принцип педагогической поддержки — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа —



удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;

б. принцип сотрудничества и сотворчества—взаимодействие педагогов дополнительного образования и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего процесса: психологов, танцтерапевтов.

### 3. Виды терапий в работе с дошкольниками

#### 3.1. Фольклорная Арт-терапия.

Русский фольклор - это естественная система интегративной Арт-терапия, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением. Драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности . Данный вид арт - терапии считаю наиболее эффективным, так как использование фольклора на занятиях хореографии 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 танцевальной деятельности.

Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно - образное, ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей.

Русские танцы, используя тексты и сюжеты русских народных песен: «Калинка-малинка», «Гори-гори ясно», «Сшила Дуня красный сарафан», «Жили у бабуси два весёлых гуся», «Кузнечик», «Во саду ли в огороде » и





другие. Исполнение может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами.

3.2. Русские народные плясовые, - притопы, прихлопы, полуприсядка, «русский ключ», «верёвочка», «молоточки», ритмические выстукивания.

- Калинка; - Валенки, Красный сарафан, Песни «Золотое кольцо» - Кадышева Н.,

Диск: «Русские народные песни для детей»;

Диск: «Танец с ложками», «Русская плясовая», Русский лирический танец»,

«Кадриль с семечками», «Яблочко», «Русский танец», «Хороводы», «Русская кадриль» и т.д.

Диск: «Народная танцевальная музыка для детей», «Танцы для детей».

Русские и народно-характерные танцы способствуют развитию творческого подхода и знания русской культуры, «русского поклона», «перепляса», «простой и двойной «ключ», танцы с предметом: платок, ложки, «русский лирический танец» которые передают особенности и технику русского танца, которая придаёт танцевальным движениям особую прелесть, красоту и грацию.

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 хореографией является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния



учащихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познания учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

### 3.3. Смехотерапия.

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.

Для закрепления эффекта возможно прослушивание диска с записью смеха.

3.4. Танцевально-двигательная терапия – это использование выразительного движения и танца как средств, с помощью которых индивид вовлекается в процесс личностной интеграции и роста. Танцевально-двигательная терапия основана на принципе, что существуют взаимоотношения между движением и эмоцией и что в результате исследования более расширенного словаря движения люди переживают возможность обрести безопасное равновесие, спонтанность и адаптивность которого возрастает. Через движение и танец внутренний мир каждого человека становится осязаемым. Человек делится своим личностным символизмом с другими, и в совместном танце взаимоотношения партнеров становятся видимыми. Педагог создает безопасную среду, психотерапевтическое пространство, в котором любые чувства могут быть безопасно выражены, признаны и коммуницированы.

Танцевальная терапия, основанная на двигательных принципах, таких, как система форм усилий Лабана, находится еще в начальной стадии развития, хотя в последние несколько лет она завоевала популярность.



Основной задачей танцевальной терапии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне.

#### 4. Практический материал: авторские танцевальные игры и упражнения

Данный практический материал разработан и апробирован на дошкольниках, которые занимаются в танцевальной студии «Грация» Дворца учащейся молодёжи. Данные упражнения и танцевальные игры помогают успешно осваивать основы хореографического искусства, совершенствовать своё физическое, психическое, духовное, нравственное здоровье.

##### 4.1. Музыкально - ритмические упражнения.

1. «Танец Звёздочек».
2. «Танец Жар-птицы»».
3. «Чунга - Чанга».
4. « Неваляшки».
5. « Поездка на велосипеде».
6. «Прыжки по одному, парами, вместе ».
7. «Роботы»
8. «Рожки и копытца»

4.2. Упражнения на внимание. Педагог показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.

4.3. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «топотушки», «ковырялочка», «куклы», «гусеница», «белочка» - вперёд и в сторону).

##### 4.5. Танцевальные игры.

«Ниточка-иглочка».

Дети идут на полупальцах держась за руки. При этом дети стараются создавать «свой рисунок» движений по залу, затем кто шёл первым, встаёт



последним, иголочка – становится следующий участник, так каждый попробует себя в роли ведущего.

«Зеркало» ( в парах)

Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

Делай, как я».

Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.

«Танец с лентами»

Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение, при этом совмещая с разученными движениями с лентами.

« Огонь - лёд».

Дети исполняют танец – движения огня, во время которого внезапно даётся команда «Лёд!». Следует замереть, и больше не двигаться, не шевелиться.

4.6. Ритмические упражнения. В игровой форме дети учатся чувствовать ритм, слушать музыку, красиво и пластично двигаться, создавать игровые образы, совершенствовать своё тело и танцевальную технику.

«Задание с ложками». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ложки и топая ногами, на различный счёт, ритм и усложнение с добавлением ног, должны повторить.

Удар в ложки на сильную долю, на счёт - 2, 4 и т.д.

Задание с «лентами». Под музыку выполнять различные движения-взмахи руками с лентами, бег по кругу, кружение. Задание – танец развивает координацию, внимание, чувство ритма, умение делать всё под музыку.



«Если весело живется, делай так!». Выполнять движения под текст слов:

-«Если весело живется, делай так! – хлопают руками в ладоши.

- «Если весело живется, делай так! – топают ногами.

- «Если весело живется, делай так! – наклоняются и хлопают по коленкам.

- «Если весело живется, делай так! – выставляют руку вперед с выставленным пальцем вверх- во!

-«Если весело живется, мы друг другу улыбнёмся, если весело живется, делай ВСЁ!

Дети повторяют по очереди все движения подряд которые делали ранее!

Упражнение-задание улучшает настроение и помогает запоминать текст, а также поочередность движений, стараясь не пропустить ничего!

#### 4.7. Коллективная импровизация ритма Дети танцуют польку в парах.

В польке дети используют не только «ладушки», но и хлопки в парах, меняясь, кто держит ладони вверх , а кто хлопает , затем меняются движениями в парах. (этот танец – полька хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений). Дети запоминают порядок движений, должны уметь группироваться при вращении обхватив друг друга за талию, при этом выполнять движения ногами «топотушки» и вращаться в парах.

4.8. Создание различных образов. Воображаемые образы: «кактусы», «бегущий жираф», «лягушки», «роботы», «лошадки», «часы», «звёздочки», «пантера», «черепашка», «бабочка», «кошечка», «паучок», «Танец страшилок» и т.д. В заданиях по созданию образов работает воображение, знание и умение выполнять набор танцевальных движений, а также импровизировать и придумывать свои творческие движения и образы.

С помощью этого блока у дошкольников расширяется двигательный и пластичный диапазон, который позволяет выражать в движениях свои эмоции,



показывать характер персонажей и не бояться при этом выглядеть «смешно» и «нелепо». Дети учатся быть раскрепощёнными, смелыми, уверенными в себе, уметь через пластику доносить смысл танцевального движения и образа.

#### 5. Рекомендации для педагогов в дополнительном образовании

Работая с дошкольниками, необходимо понимать психологические особенности этого возраста, точно представлять проблемы и страхи, с которыми могут столкнуться ваши воспитанники.

Развитие личности ребёнка зависит от его успеваемости на занятиях, необходима постоянная оценка ребёнка взрослыми. Ребёнок в этом возрасте очень сильно подвержен внешнему влиянию, именно благодаря этому он впитывает в себя знания, как интеллектуальные, так и нравственные. «В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребёнка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива – мотив избегания неудачи». Но для того, чтобы становление личности ребёнка шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого – педагога, родителей. На занятии каждому ребёнку необходимо уделять внимание, замечание должны звучать как рекомендации для улучшения работы, вовремя замеченный хороший результат труда должен быть отмечен похвалой, индивидуальная работа с каждым воспитанником на групповых занятиях – задача для педагога первого года обучения.

Именно в этом возрасте ребёнок переживает свою уникальность, он осознаёт себя личностью, стремиться к совершенству. Детей пришедших в группу для занятий танцами, объединяет общий интерес, каждый ребёнок стремится выделиться и добиться успеха. Ребёнок, участвуя в новых деловых отношениях, невольно сравнивает себя с другими детьми – с их успехами, достижениями, поведением, и поэтому просто вынужден развивать свои способности и качества.



Главная цель педагога – научить ребёнка трудиться в танцевальном классе, трудиться с удовольствием. К концу первого года обучения воспитанник должен хотеть учиться танцу, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание ребёнком этого этапа обучения, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие воспитанника как активного участника вашего танцевального коллектива. Основная задача педагога в работе с детьми дошкольного возраста – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учётом индивидуальности каждого ребёнка, а также приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. Ведь при объяснении тех или иных упражнений педагог объясняет и рассказывает для чего мы делаем то или иное упражнение, какую физическую проблему оно решает.

#### Заключение

Понимая, что с каждым годом количество абсолютно здоровых детей снижается, педагоги всё острее осознают свою ответственность за благополучие подрастающего поколения и понимают, что применяя традиционные формы проведения занятий, данная проблема остаётся нерешаемой. Именно в дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развитие физических качеств, поэтому применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса формирует ценностные ориентации у педагогов и родителей, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

В последние годы вырос интерес специалистов к механизму воздействия искусства на ребёнка. Современная психология и педагогика в значительной степени ориентирована на использование в коррекционной работе различных видов искусства, как важного средства воспитания гармоничной личности ребёнка, его культурного развития.



В арт-терапии танец, мимика, 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 ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от типа учреждения, от типа образования, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дополнительного образования, профессиональной компетентности педагога, а также показателей здоровья детей.





## 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. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.
4. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005. С.15-17.
5. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. С.86, 92-95
6. Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. СПб.: Речь,2002. С.8, 13, 54.
7. А. И. БУРЕНИНА КОММУНИКАТИВНЫЕ ТАНЦЫ-ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ Учебное пособие «Музыкальная палитра» Санкт-Петербург – 2004 г.
8. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М., 1980г. – с.15-26.
9. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет. // Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. / под ред. В.И.Усакова. – Красноярск, 1996г. – с.37-40.

