Здоровьесберегающие технологии в классе хореографии

Автор работы:

 преподаватель классического танца

первой квалификационной категории

 МБУДО «ДШИ» г.о. Дзержинский

Бачурина М.Е.

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение **здоровьесберегающих технологий** в учебный процесс.

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский.

Я считаю, что именно занятия хореографией помогают решить множество проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому я, как педагогам, уделяю большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья своих учащихся.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОЖ) я понимаю все технологии, педагогические приемы и методы, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Внедрение мною в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий можно разделить на несколько этапов.

***Этап 1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры***

Перед началом учебного года проверено санитарное состояние школы. Наш учебный класс соответствует санитарным и гигиеническим нормам (СанПиН), нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В своем рабочем кабинете я постоянно поддерживаю чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха (проветриваю класс после каждого урока), уровень освещенности и т.п.

У каждого ребенка свои индивидуальные коврики для занятий партерной гимнастикой.

***Этап 2. Обеспечение рациональной организации учебного процесса.***

Организация образовательного процесса строится с учетом требований СанПиН к организации объёма учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, внеурочная деятельность, продолжительность перемен). Обязательная нагрузка обучающихся не превышает предельно допустимую, учебная неделя пятидневная. Расписание составлено с учетом требований СанПиН и утверждено органами надзора и директором школы.

При проведении занятий я в обязательном порядке обеспечиваю соблюдение правил техники безопасности и противопожарной безопасности. Ежегодно провожу с учащимися инструктаж по ТБ (в каждом полугодии). За все время моей работы на уроках не произошло ни одного несчастного случая, нарушения правил техники безопасности.

Поскольку основой любого образовательного процесса является учебное занятие, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере.

Для достижения здоровьесберегающего эффекта оптимальная плотность моих уроков составляет 60-80%. Я стараюсь рационально использовать методы преподавания, которые чередую каждые 10-15 минут. Это способствует предотвращению состояния усталости и переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний у детей.

Основой обучения классическому танцу традиционно являются практические занятия. За 10 лет моей педагогической деятельности с целью сохранения здоровья учащихся, я обобщила и систематизировала следующие правила:

1. *Соблюдение четкой структуры учебного занятия.*

Каждый урок должен начинаться с разогрева мышц и суставов. Правильная разминка играет большую роль в профилактике травматизма. Затем идет основная часть урока (экзерсис у станка, на середине зала, allegro, упражнения на пальцах) во время которой происходит изучение нового материала и отработка уже изученного. И заключительная часть урока (релаксация, дыхательная гимнастика, растяжки).

1. *Учебная нагрузка должна соответствовать степени подготовленности и физическому развитию ребенка.*

Обучение классическому танцу основывается на принципе «от простого к сложному», и об этом ни в коем случае нельзя забывать. Изучение материала должно происходить последовательно и постепенно. Усложнять ранее изученные движения можно только после их детальной и многократной проработки, после того, как они были качественно усвоены учащимися. Затем увеличивается темп исполнения движений. Комбинации усложняются ритмически.

Любое несоответствие физических нагрузок и перегрузок эмоционального характера могут привести к профессиональным травмам и эмоциональному срыву.

1. *Соблюдение методики исполнения движений.*

В классическом танце нет случайностей. Каждое движение и их взаимосвязь имеют четкие закономерности.

Педагог классического танца должен безупречно владеть предметом. Ведь неправильное исполнения движений и заданий педагога может нанести колоссальный вред здоровью ребенку. К этим случаям можно отнести неправильную постановку стоп, что в дальнейшем приводит к травмам коленного сустава, ранняя постановка девочек на пуанты, неграмотное выполнение танцевальной лексики и т.д.

В своей педагогической практике я придерживаюсь принципа «не навреди!». Занимаясь с детьми, я рассказываю им про строение их собственного тела, постоянно объясняю, какие группы мышц задействованы при выполнении определенных движений, учу детей грамотно тянуться самостоятельно, чтобы не навредить себе.

1. *Страховка учащихся во время исполнения травмоопасных движений.*

Сложные движения партерной гимнастики, такие как «полумостик», «мостик», «свечка с переворотом» и т.д. в начале своего изучения должны быть исполнены со страховкой педагога.

1. *Форма для занятий*

Форма для занятий должна быть удобной и минимальной: балетные трико, купальник, резинка на талии и балетки. В старших классах девочки занимаются еще и в балетной юбочке.

Особое внимание я уделяю качеству обуви. Балетки должны быть сшиты в профессиональной мастерской, иметь определенную подошву, что положительным образом сказывается на профилактике плоскостопия. Чешки на моих уроках запрещены, т.к. именно эта обувь развивает плоскостопие у детей. Балетки и пуанты покупается размер в размер. Недопустимо покупать балетную обувь «на вырост».

Любая бижутерия на уроках запрещена!

В младших классах на уроках гимнастики волосы детей убраны в два пучка по бокам головы, что позволяет правильно лежать на спине (затылком на полу)

1. *Тело и его процессы – фундамент личности.*

Через тело можно понять личность человека, сущность человека Любое хорошее воспитание всегда было неразрывно связано с работой над телом.

 Позвоночник – ключ ко всему организму. Для профилактики различных деформаций позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, на уроках гимнастики я выполняю с детьми физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие и поддерживающие позвоночник, мышцы спины и живота. При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц.

Растяжки действуют на все группы мышц и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения стретчинга, которые я применяю на уроках гимнастики, рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

На уроках гимнастики я стараюсь чередовать упражнения на расслабление и напряжение мышц. Не выполняю подряд много упражнений на сходные группы мышц.

1. *Чередование методов преподавания.*

Для предотвращения усталости и переутомления учащихся, я постоянно чередую методы преподавания во время уроков (словесный, наглядный, игровой, проблемно-поисковый, методы контроля и т.д.) Это способствует активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

1. *Использование средств защиты.*

Современная медицинская индустрия выпускает сейчас множество приспособлений для танцоров с целью предотвращения и лечения травм. Это и фиксаторы для голеностопа, наколенники, налокотники, разогревающие мази и крема, силиконовые вкладыши для пальцев для предотвращения мозолей и потертостей.

Но самым лучшим способом предотвращения травм опорно-двигательного аппарата являются: регулярные занятия хореографическими дисциплинами, тщательное изучение основ классического танца, выполнение вспомогательных и корригирующих упражнений, занятия партерной гимнастикой, дыхательными упражнениями, тщательный разогрев перед тренажом.

1. *Правильное дыхание*

Учащиеся, не владеющие правильным дыханием, часто после окончания занятий выходят из класса с одышкой, учащенным пульсом, не зная, каким способом привести свое дыхание в нормальное состояние, и лишь некоторые из них интуитивно находят пути к регуляции своего дыхания. Поэтому самым ценным средством для борьбы с переутомлением учащихся в хореографии – правильно развитое дыхание.

Я обучаю своих учащихся правильному дыханию по системе Е.А. Лукьяновой.

При неконтролируемой физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость вызываются избытком углекислоты в организме из-за активного забора воздуха, гипервентиляции легких и недостаточного выдоха углекислоты, накапливающейся в организме. Длинный упругий выдох хорошо очищает от углекислоты легочные пузырьки, вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху через рот. Вдох должен быть через нос, непроизвольным, руководить им не следует. Дыхание - диафрагмальное.

***Этап 3. Создание благоприятного психологического климата***

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт учащихся во время урока.

Я всегда стараюсь создать доброжелательную обстановку на уроке, спокойно беседовать с детьми, быть внимательной к каждому ребенку.

Моя позитивная реакция на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым я располагаю, стремясь раскрыть индивидуальность ребенка, взрастить полноценную личность.

***Этап 4. Просветительская деятельность, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни***

Очень важно постоянно проводить беседы с учащимися о необходимости вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это и есть поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

Я провожу лекции, беседы, консультации с детьми, пятиминутки в конце уроков, и рассказываю им об основных принципах ЗОЖ:

*- Рациональный режим дня.* Сон очень важен для роста и развития ребенка, а постоянный недосып может привести к серьезным болезням.

*- Соблюдение правил личной гигиены.* Это своеобразный свод требований, соблюдение которых способствует здоровому образу жизни. После учебных занятий я всегда требую от детей, чтобы они мыли руки. А свою форму необходимо одевать строго до занятий, а не дома, и снимать ее после урока. Форма для занятий стирается каждый день!

*- Правильное питание.* Это важный и значимый аспект в хореографии. Который вообще следует вынести в отдельную главу.

*- Закаливание организма.* Разумное, рациональное использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – переохлаждению и перегреву.

***Этап 5. Работа с родителями.***

Очень важный аспект в работе педагога - хореографа – работа с родителями. Без участия родителей в процессе творчества, сохранения здоровья, организации правильного питания детей, их досуга и психологической поддержки все становится бессмысленным. Поэтому на каждом родительском собрании я отвожу время для разъяснения им техники исполнения упражнений, профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни, Доводу до сведения родителей планы нашего танцевального коллектива. Это и участие в фестивалях, конкурсах, городских мероприятиях, приобретения костюмов, выездов на досуговые мероприятия, индивидуальные перспективы ребенка и т.д.

***Этап 6. Мониторинг.***

В программе предусматривается мониторинг развития физических данных учащихся, результаты которого ежегодно показывают улучшение растяжки, гибкости, выворотности, высоту прыжка и т.д.

Подводя итог можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности.

В результате применения здоровьесберегающих технологии и контроля за физическими и психологическими нагрузками, снизилась заболеваемость учащихся, отсутствуют случаи травматизма на уроках, повысилась психологическая комфортность на занятиях в классе хореографии.

В результате применения вышеизложенных методик в профессиональной деятельности учебная программа предмета классический танец стала богаче и насыщеннее по содержанию и интереснее по форме.