**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Унечская детская школа искусств»**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ**

**Разработчик:**

концертмейстер

высшей квалификационной

категории

Клеутина И. Л.

2020 г.

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога, концертмейстера. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский. В настоящее время в педагогический лексикон прочно вошло понятие педагогической технологии. Педагогическая технология - совокупность психологопедагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса. Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российском образовании ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Более чем у 50-60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, регистрируется резкое увеличение доли патологий, в результате увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий. «Здоровьеформирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии не только обеспечивают учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе искусств, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, но и учат использовать полученные знания в повседневной жизни, способствуют общему оздоровлению ребенка. В рамках обучения на хореографическом отделении школы искусств, данные технологии имеют особую значимость, так как напрямую связаны с программными требованиями предметов специализации - развитие психофизического аппарата обучающихся, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» интегрируют все направления работы хореографического отделения школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы: организационно – педагогические (ОПТ), психолого - педагогические технологии (ППТ), учебно-воспитательные технологии (УВТ). Организационно – педагогические технологии (ОПТ), определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на уроке и т.д., должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний у учащихся. Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети (безопасность пребывания в школе, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим хореографического зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения). Важным является наличие специальной тренировочной формы и концертных костюмов. Успешное выполнение организационно – педагогических технологий зависит также от умения педагогов и концертмейстеров хореографии создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, умения грамотно составить расписание занятий, предотвращая переутомления и других дезаптационных состояний детей. Психолого - педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой педагога и концертмейстера на занятии и воздействием, которое оказывается на детей. Работа здесь должна быть системно организована на едином методическом фундаменте педагогики сотрудничества, эффективных техниках и методах, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося к образовательному процессу. Психологическая обстановка на занятиях, знание индивидуальных особенностей учеников, партнерские отношения составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Процесс обучения должен выстраиваться диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». И одним из важнейших аспектов является психологический комфорт учащихся во время занятия. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому, позитивная реакция преподавателя на желание учащегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности — вот далеко не весь арсенал, которым располагает педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Главная задача - вызвать у учащихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности. Учебно-воспитательные технологии (УВТ) включают в учебные программы целые разделы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися во внеурочное время, просвещение их родителей. Рассмотрим роль хореографии в процессе оздоровления. Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболеваний. И в этой связи трудно не отметить значение занятия хореографии для профилактики заболеваний. Также хореография является средством умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Поэтому занятие хореографией имеет не только художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровьесберегающее влияние на организм учащегося, так как каждое занятие хореографией направлено на поддержание ребенка в хорошей физической форме и на формирование у него пожизненной установки на здоровый образ жизни. Конечно, хореография не может стать панацеей от всех бед, но все же хорошо прослеживается явный положительный эффект влияния занятий танцем на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие детей, их оздоровляющее воздействие. Развитие всех этих качеств личности в единстве создает почву для их взаимодействия, взаимообогащения, в результате чего каждое из этих качеств, способствует эффективности развития другого, что и составляет основное содержание гармонизации развития личности в целом. Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией, являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость. Каждый ребенок индивидуален во всех отношениях, следовательно, необходимо создавать индивидуальную программу работы, этапность проведения работы. Все время роста ребенка состоит из этапов. Каждый последующий этап будет зависеть от результатов предыдущего. Очень важным является правильно организованная работа *концертмейстера,* обеспечивающего музыкальное сопровождение на занятиях. Необходимо учитывать, что музыка — это неотъемлемая часть хореографии, благотворно влияющая на детей. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. На начальном этапе обучения хореографии одним из наиболее доступных видов деятельности является игровая деятельность. Известно, что игра является ведущим видом деятельности в детстве, оптимальным психолого-педагогическим средством, которое позволяет всесторонне влиять на развитие ребёнка. Подвижные музыкальные игры - мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, у него снижается состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, происходит сплочение в классах. Особенность игр, проводимых на занятиях хореографии – музыкальное сопровождение. Музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей, вызывает радостные эмоции, содействует подъёму настроения. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка. Она облегчает выполнение движений, которые становятся более чёткими и энергичными, либо плавными и выразительными, в зависимости от её характера. Музыка организует, помогает двигаться согласованно, а также способствует музыкальному развитию. Дети начинают чувствовать форму произведения, учатся ощущать сильную долю такта, высоту звучания, динамику, темп. Эмоционально окрашивая игровые действия, музыка предъявляет детям требование проявлять волевые усилия, сосредотачиваясь на многообразии выразительных интонаций, ритмических рисунков мелодии. Использование согласованности текста с музыкой в процессе движения способствует детскому перевоплощению, проявлению большей самостоятельности при выборе способов действий и средств художественной выразительности для передачи образа (интонация, мимика, жест, пластика). Понимание музыкально-игрового задания вызывает у ребёнка быстроту реакции на звуковое раздражение, формирование музыкальных и двигательных навыков, активизацию чувств, воображения, мышления. Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Также особенностью восприятия и понимания музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. 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. На занятиях ритмикой музыкально - ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиваться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым физическое состояние ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ученику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также дает определенный терапевтический эффект. Все занятия хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки, но особое внимание хотелось бы уделить предметам «Гимнастика» и «Ритмика», с которых начинается процесс обучения. Включение в образовательный процесс х этих предметов является своевременным и актуальным. Данные дисциплины представляют собой эффективный комплекс упражнений, движений, способствующих диагностике, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Методика преподавания этих учебных предметов направлена на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного. Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и разные группы мышц, помогает излечивать самые разные заболевания, позволяет укрепить общее состояние организма. Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды. На занятиях хореографии очень много времени как раз отводится для приведения осанки в ее оптимальное состояние. Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика, так как только с помощью гимнастики можно создать мышечный корсет. Активные упражнения партерного экзерсиса, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, доведут до автоматизма привычку к правильному, рациональному положению тела в пространстве. Одной из серьезнейших проблем современных школьников является плоскостопие. По данным разных авторов плоскостопием страдает от 20 до 40 % детей. Как известно, легче предупредить болезнь, чем ее лечить. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход: гигиена стоп, правильная обувь, профилактика хронических, длительно протекающих заболеваний и т.д. Но главное в профилактике плоскостопия - хорошо организованный двигательный режим. Разнообразные упражнения для стопы и различные виды шагов, да буквально каждое движение в занятии призвано положительным образом влиять на опорно-двигательный аппарат. Это упражнения в ходьбе (на носках, на наружном и внутреннем своде, на носках в полуприседе, на носках с высоким подниманием бедер, танцевальные шаги на полупальцах; упражнения в исходном положении стоя: поднимание на носках вместе и попеременно (releve), перекат с пятки на носок и обратно, полуприседание и приседание на носках (demi и grand plie); упражнения в положении сидя: оттягивание носков, круговое движение стоп (rond). Кроме того, включение в занятия прыжков на полупальцах, прыжков со скакалкой является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела. Все упражнения выполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. И музыкальное сопровождение этих занятий способствует усилению здоровьесберегающей составляющей процесса обучения. В дальнейшем танцевальные упражнения, изучаемые в классе хореографии, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах — это новые для организма танцевальные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Поэтому на занятиях, четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении указаний и рекомендаций преподавателя, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. В работе концертмейстера основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведениям золотого фонда музыкальной культуры. В целом, воздействие музыкального сопровождения на организм ребёнка можно рассматривать в трёх аспектах: - *физиологический.* Взаимосвязь музыки и ритмических движений повышает общий жизненный тонус. Регулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем, формирует произвольность психических функций; *- психологический*. Музыка, воздействуя на эмоционально-личностную сферу ребёнка, выполняет коррекцию познавательных, психических, коммуникативных нарушений; *- педагогический*. Посредством музыки воспитывается у ребёнка способность эстетически воспринимать действительность и приобретать социальный опыт для творческой, созидательной жизнедеятельности. Процесс обучения хореографии, основанный на здоровьесберегающих принципах, помогает учащемуся состояться как здоровому, активному, творческому, образованному человеку; формирует культуру здоровья, содействует воспитанию сознательного отношения к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития. Все это обеспечивает в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.