

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Муниципального образования город Ирбит
«Центр детского творчества»

Методическая разработка

Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией на примере
Народного коллектива хореографической студии и шоу-балета «Рандеву»

Автор:

Полежанкина Надежда Викторовна,
педагог дополнительного
образования.

г. Ирбит
2018 г.

Содержание:

Пояснительная записка	3
1.Здоровьесберегающие технологии в хореографической студии и шоу-балете «Рандеву».	5
1.1 Подвижные музыкальные игры	5
1.2 Партерная гимнастика	6
1.3 Дыхательная гимнастика	8
1.4 Пальчиковая гимнастика	9
1.5 Самомассаж	10
2. Категории в здоровьесберегающих технологиях	16
3. Функции здоровьесберегающих технологий	18
Заключение	20
Список литературы	22

Пояснительная записка

«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.

Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Деятельность педагогов хореографического коллектива «Рандеву» направлена на то, чтобы обучающиеся могли добиться успеха в жизни, укрепить свое здоровье, не стать жертвой алкоголя или наркотиков, приобщившись к культуре здоровья. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в городе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную

сочетанию нескольких видов спорта. Педагоги считают, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мы уделяем большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

Это направление нашло отражение в общеобразовательной общеразвивающей программе хореографического коллектива «Рандеву», цель которой состоит в воспитании новой личности современного общества через раскрытие способностей и развитие мотивации к познанию и творчеству в процессе организации разнообразных видов деятельности.

Программа, включающие здоровьесберегающие технологии, способствует формированию основ самоконтроля, саморегуляции, дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально.

Целевая ориентация здоровьесберегающих технологий:

- Формирование культуры здоровья;

Задачи:

- содействовать формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития;
- не навредить, найти золотую середину;
- научить относиться к своему здоровью с уважением.

1.3 Здоровьесберегающие технологии в хореографической студии и шоу-балете «Рандеву»

1.1 Подвижные музыкальные игры

Подвижные музыкальные игры – мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в группах. Музыка благотворно влияет на детей и способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Для детей младшего возраста применяются игровые технологии, которые позволяют ребёнку самоутвердиться и самореализоваться. Игра стимулирует, мотивирует и активизирует познавательные процессы – внимание, восприятие, мышление и воображение.

Например:

«Море волнуется»

Игра выполняется на ковриках, лежа на животе, руки и ноги вытянуты. По команде педагога от коврика отрываются и руки и ноги, получается «лодочка», на слова: «Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три» обучающиеся раскачиваются, как будто «лодочка» плывет по морю, преодолевая волны. На слова: «Морская фигура замри», обучающиеся застывают в фигурах морских обитателей. Педагог должен отгадать, что это за обитатель.

До выполнения упражнения (рекомендуется) обсудить каких морских обитателей дети знают, но не раздавать конкретные фигуры. Обучающийся должен сам выбрать, кем он хочет быть.

«Капитаны»

Игра выполняется стоя, лучше играть в конце занятия, когда воспитанники построены после разминки и упражнений. Игра на внимание. Ключевое слово: «Капитаны». Педагог показывает движение, воспитанники должны его повторить, но только после слова «капитаны», если это слово не произнесено, то повторять за педагогом движение не надо. Те, кто повторил – выходят из игры (просто присаживаются на свое место). Остается один победитель. Для усложнения можно увеличить темп игры.

«Жуки-бабочки»

Очень важно до начала игры обсудить с аккомпаниатором две мелодии, подходящие для этой игры.

Игра на внимание, на смену образа для детей 5-6 лет в начале обучения. Перед началом игры нужно выучить движения бабочек, они летают и порхают, делают характерные движения руками. Жуки падают на спину, имитируя перевернутого жука, трясут руками и ногами поднятыми вверх. Зазвучала мелодия бабочек, обучающиеся летают по всему классу, не сталкиваются, у каждого свой характер. Как только зазвучит мелодия жуков, обучающиеся тут же должны среагировать, упасть на спину и трясти ногами и руками. Потом опять звучит мелодия бабочек, потом жуков.

1.2 Партерная гимнастика

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Использование в партерном экзерсисе элементов йоги помогает установить баланс между частями тела, оказывает благотворное воздействие на внутренние органы и психику. Мы даем детям точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, над которыми работают.

Нередко занятия гимнастики на полу (партерной) предназначены для формирования готовности ребенка к профессиональным занятиям танцами. Детей с развитыми данными для хореографии очень мало. Уже на этапе формирования групп обнаруживается много дефектов: сколиоз, сутулость, избыточный вес, плоскостопие. Помимо этого некоторые дети имеют разные физические отклонения: узловато-торчащие коленки, слабую спину, отсутствие прыжка. Партерная гимнастика в хореографии помогает устранить все из перечисленных недостатков.

Мы можем достичь сразу три цели:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а так же джаз и модерн танцу, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

Начинать предпочтительно занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий.

Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

- «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;

- махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;

- медленное поднятие и опускание ног на 90°

- «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног.

Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;

- «кошечка»;

- «мостик»;

- «берёзка»;

- «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,

- «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.

- «корзинка» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;

- «шпагаты»

1.3 Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением. Для того, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений, который мы практикуем, помогает стабилизировать нагрузку и восстановить силы.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать. Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить

возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие детей.

1.4 Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и, в частности, речи играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Пальчиковая гимнастика для дошкольников синхронизирует работу обоих полушарий мозга, способствует формированию речи, памяти, внимания, мышления. Она активно способствует проявлению различных способностей. Цель постоянного применения комплекса игр и упражнений – помочь посредством пальчиковых гимнастик ребенку:

- правильно произносить звуки;
- обогатить словарный запас;
- разработать пальцы для письма;
- получить навыки осознанного самоконтроля;
- развить терпение и способность концентрировать внимание на одном действии, не отвлекаясь;
- освоить навыки общения и взаимопонимания без слов;

Пальчиковая гимнастика для воспитанников будет иметь максимальный эффект, если она носит регулярный характер. Причем эти минутки тесного общения с мамой или папой не должны быть принудительными, тогда они войдут в привычку, а ребенок получит огромное удовольствие от них.

«Лукошко»

Сидя на полу, ноги, скрестив калачиком, руками делаем корзинку, (руки находятся в первой позиции) большой круг перед собой. Одной рукой тянемся по диагонали вверх, собираем ягодки. Ягоды берем только большим и средним пальцем, затем складываем в корзину, одна рука остается неподвижно в первой позиции. Важно: чтобы воспитанники не торопились и смотрели на каждую ягодку.

Затем меняем руку. В конце упражнения соединяем руки и показываем сколько ягодок мы собрали, а потом съели.

Упражнение выполняется музыкально и под аккомпанимент.

«Названия»

Упражнение выполняется сидя на полу, приподнять руки на уровне глаз, ладони отвернуть от себя. Поочередно соединяем пальцы с большим и называем: «Указательный, средний, безымянный, мизинец». Можно сначала сделать каждую руку отдельно. Затем две руки, и в обратном порядке.

Важно следить, чтобы воспитанники соединяли и называли пальцы правильно.

1.5 Самомассаж

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Во время самомассажа недопустимы болевые воздействия, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры. Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей. Живот не рекомендуется массировать при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью (при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице), но обязательно после консультации у врача. В одном сеансе не следует выполнять много приемов. Там, где возможно, например, на голени, бедре, поясничной области, ягодицах, массируют двумя руками.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

- Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!
- Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.
- При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава — с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.
- Самомассаж должен производиться при таком положении тела, которое позволяет расслабить максимальное количество мышц.
- Перед массажем с рук надо снять все украшения и часы.

- Продолжительность самомассажа зависит от задач — от 3 до 25 мин, что зависит от конкретного случая.

Разновидности самомассажа

1. Ручной самомассаж. Производится с помощью собственных рук. При проведении ручного самомассажа используются приёмы, как классического массажа (поглаживание, растирание, разминание) так и элементы точечного, линейного массажа.

2. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств.

3. Массажные коврики (небольшой коврик с шипами, выступами) в основном используется для массажа стоп.

4. Щётки с ворсом различной жесткости, хорошо использовать под душем при антицеллюлитном массаже.

5. Шаровидный массажёры

6. Массажные дорожки. Состоят из одного, двух или трёх рядов роликов в количестве от 10 до 17 диаметром 30 - 40 миллиметров. Он может применяться в любых условиях: до после или вовремя тренировки.

7. Самомассаж с помощью механизированных средств. В практике из аппаратных видов массажа наиболее широко применяется: вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой и баромассаж.

Методики самомассажа надо выбирать исходя из поставленных целей и возможностей каждого человека. [1]

Самомассаж разрешается всем здоровым людям. Первые сеансы массажа и самомассажа должны быть более короткими – к ним нужно привыкнуть. Иногда самомассаж противопоказан. В некоторых случаях противопоказания носят абсолютный характер:

1. острые лихорадочные состояния,
2. острые воспалительные процессы,
3. кровотечения и кровоточивость,
4. гнойные процессы,
5. ножные заболевания,

6. болезни крови,
7. тромбоз и значительное расширение вен,
8. атеросклероз,
9. аневризмы сосудов,
10. воспаление лимфатических узлов,
11. активная форма туберкулёза,
12. все виды опухолей,
13. венерические заболевания,
14. психические заболевания,
15. заболевания брюшной полости с склонностью к кровотечению,
16. острая сердечнососудистая, почечная и печёночная недостаточность,
17. кожные аллергические реакции.

Самомассаж можно делать не менее чем через час после приёма пищи.

Методы самомассажа

Поглаживание: этим приемом следует начинать массаж и его же использовать между переходами от одного метода массажа к другому. Поглаживание осуществляется ладонью или подушечками пальцев, движения мягкие, едва ощутимые, поглаживания необходимо совершать ритмично, спокойно и медленно. Поглаживания могут быть продольными, поперечными спиралевидными и кругообразными.

Растирание: осуществляют одной или двумя руками основанием ладони, пальцами, бугром большого пальца, в отличие от предыдущего метода, рука не просто скользит по коже, а сдвигает её, но давить нужно обеими руками равномерно. Можно растирать кожу прямолинейными движениями или круговыми, для повышения эффективности этого метода самомассажа его можно проводить после бани или в горячей ванне.

Разминание: осуществляется путем захвата мышцы и её оттягивания вверх, после чего её сдавливают и отжимают, при этом руки продвигаются вперед. Разминания бывают продольными, поперечными, кругообразными и

спиралевидными. В зависимости от мышечных групп, разминания могут быть, как восходящим, так и нисходящими, что обусловлено расположением лимфатических узлов. Обратите внимание на то, что разминания ни в коем случае не должны быть болезненными, поэтому этот прием могут применять только те, кто уже научился расслаблять массируемую мышечную группу.

Вибрация: этот метод бывает непрерывным и прерывистым; когда используется непрерывная вибрация, то в том случае, когда производится массаж места выхода нерва, он выполняется концевой фалангой одного пальца, в остальных случаях большим и указательным, или указательным и средним. В случаях, когда необходимо провести более глубокий массаж, то вибрацию можно проводить всеми пальцами, ладонью или кулаком. Прерывистую вибрацию так же называют поколачиванием, когда легкими ударами согнутыми пальцами или ладонью, либо кулаком производится массаж той или иной мышечной группы. Соответственно, в зависимости от величины мышечной группы и выбирается конкретный метод массажа.

Пассивно-активные движения – это сгибания и разгибания, вращения суставов, которые способствуют глубокой проработке суставно-связочного и мышечного аппарата. Суть в том, что суставные поверхности костей обильно снабжены нервными окончаниями, поэтому, когда они друг об друга трутся, нервные окончания раздражаются, благодаря чему вырабатывается огромный поток нервных импульсов, который, в свою очередь, вызывает рефлекторные реакции, ведущие к улучшению кровообращения и питания суставной сумки. Желательно производить пассивно-активные движения в большой амплитуде, но увеличивать её нужно постепенно, поскольку главным правилом массажа является отсутствие болевых ощущений.

Приведем несколько упражнений:

Самомассаж ахиллова сухожилия

Не массируемая нога слегка выпрямлена, немного согнута и отведена в сторону, а массируемая согнута в коленном суставе практически под прямым углом, ступня массируемой ноги положена на ребро стопы смежной ноги, а

пятка упирается в кушетку. Массаж производится двумя руками, одна обхватывает плотно ногу с одной стороны, а с другой стороны вторая, при этом, большой палец всегда находится сверху, а остальные пальцы снизу, как бы образуя тески. Движения производят от пятки вверх, затем руки возвращают в исходное положение и повторяют движение ещё раз.

Самомассаж икроножных и берцовых мышц

Лучшим положением ног для самомассажа икроножных будет то же положение, которое используется при массаже ахиллова сухожилия. Для массирования берцовых мышц обе ноги сгибают под прямым углом, а массируемая нога упирается ступней в ступню и пальцы другой ноги. Голеностоп растирают прямолинейно к ахиллову сухожилию, затем выполняется 5-10 вращательных движений ступней. Икроножную мышцу предварительно поглаживают одной или двумя руками, затем следует растирание и разминание, заканчивающиеся прерывистой вибрацией. Для массажа берцовой кости применяются те же приемы, все движения производят к коленному суставу.

Самомассаж мышц бедра

Квадрицепс массируют, сидя на кушетке, когда одна нога опущена вниз, а массируемая лежит вдоль кушетки. Бицепс бедра массируют, сидя на стуле, когда массируемая нога поднята на возвышенность, например, на стол. Соответственно, приемы массажа применяются те же и в такой же последовательности, как и при самомассаже других больших мышечных групп, а движения идут в сторону паха или ягодиц в зависимости от того, массируете Вы квадрицепс или бицепс бедра.

2. Категории здоровьесберегающих технологиях.

Здоровьесберегающие технологии мы разделили на 2 категории:

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье.

Здоровьесберегающие правила методики преподавания в хореографии.

1. Выбираем упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей, а также возрастным особенностям;
2. Считаем обязательным соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения;
3. Занятия в коллективе «Рандеву» проходят в специальной одежде и обуви, прибранными волосами и без элементов бижутерии;
4. Следим за исправностью оборудования, необходимого для занятий;
5. Во время занятий соблюдаем питьевой режим;
6. Регулируем физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы. [4]

Психологический комфорт в коллективе не менее важен, чем физическое здоровье.

Наш танцкласс:

Территория доброты, которая пронизывает все свершения. И «доброжелательность», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни, происходит от корня «добро». Мы стремимся привить воспитанникам желание дарить свою доброту и внимание окружающим, а также, чтобы они чувствовали, что о них заботятся.

Территория успешности состоит в стремлении создания ситуаций успеха для каждого обучающегося. На занятиях мы создаем здоровый психологический климат, который помогает детям показать свою индивидуальность. Благодаря разнообразному репертуару коллектива, дети раскрывают свои способности.

Территория радости. Обучающиеся с энтузиазмом выполняют техники и упражнения по психогимнастике и танцтерапии, которые снимают накопленное ранее напряжение. Такие игры и танцы доставляют много радости и позитива, особенно детям младшего возраста.

3. Функции здоровьесберегающих технологий

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, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

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

Диагностическая. Заключается в мониторинге развития учащихся 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.

Адаптивная. Воспитание у обучающихся 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 школьников к социальной значимости деятельности.

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

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. [2]

Заключение

Итак, педагогический процесс, основанный на здоровьесберегающих принципах, помогает ребенку состояться как здоровому, активному, свободному, интеллектуально развитому, творческому, образованному человеку.

Применяя в работе здоровьесберегающие технологии, повысилась результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировались ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

На начало учебного года 90% детей приходят, не имея физической и хореографической подготовленности. По результатам мониторинга на конец учебного года у 40% детей развивается мышечная сила, у 60%– гибкость, у 70% улучшается координация движений.

В коллективе ведутся диалоги с родителями и предпринимаются совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагогический мониторинг позволяет сделать вывод, что у большинства воспитанников сформировано осознанное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Чем же полезны танцы?

1. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.

2. Танцы прекрасно развивают координацию движений.

3. Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки.

4. Танцы развивают дыхательную систему организма человека.

5. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

6. Танцы – лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.

7. Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей, это и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы; и улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; и приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; и улучшение телосложения; и выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; и развитие двигательной памяти.

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.

Таким образом, хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные установки, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Педагогический процесс, основанный на здоровьесберегающих принципах, помогает ребенку состояться как здоровому, активному, свободному, интеллектуально развитому, творческому, образованному человеку.

Литература:

1. Вербов А.Ф. Азбука массажа. [Текст] / А.Ф. Вербов – М.: АСТ, 2006. – 415 с.
2. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85.
3. Партерная гимнастика для детей и взрослых - комплекс упражнений для начинающих с видео [Электронный ресурс] // режим доступа: <https://sovets.net/10461-parternaya-gimnastika.html>
4. Самигулина Н. Н. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией [Электронный ресурс] / Н.Н. Самигулина // режим доступа: <https://nsportal.ru>