**Наумова Л.Н.**

МБОУДОД Дворец творчества детей и молодежи «Истоки» г.Сергиев Посад

педагог дополнительного образования, e-mail: Lelik0512@bk.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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. Анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов, а затем - аллергические заболевания и болезни органов пищеварения.

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. Это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое 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, а также разнообразные методы оздоровления и снижения уровня риска заболеваемости!

Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Эти технологии обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребностей в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии» - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. При выполнении программы хореографической студии «Антре», я применяю следующие здоровье сберегающие технологии: **формирующую, информативно-коммуникативную, диагностическую, адаптивную, рефлексивную, интегративную**.

Танец, 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 хореографии, я подбираю музыкально-ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности обучающихся. 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, а также даёт определённый терапевтический эффект.

Музыкально- ритмические упражнения.

1. « Гимнастика руками».
2. « Прогулка по сказочному лесу».
3. « Праздничный марш».
4. « Порхающая бабочка».
5. « Поездка на велосипеде».
6. Упражнения на внимание. Я показываю движения, а девочки должны как можно быстрее его повторить.
7. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).
8. «Зеркало» (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.
9. «Делай, как я». Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок бывает в роли лидера, стараясь показывать другие движения.
10. «Вечное движение». Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.
11. «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.
12. «Ритмическое эхо». Педагог дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.
13. Ритмизация собственных имён и фамилий.
14. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, быстрый шаг, гребля и др.)
15. Ритмизация движений различных животных.

**Музыкотерапия**

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения.. 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. Одним из любимых детьми упражнений является игра на воображаемых инструментах.

В процессе моей работы с детьми младшего дошкольного возраста я стала применять **сказкотерапию**. Эту технологию разыгрывания сказки по ролям может применять каждый педагог в различной направленности. Потому что именно в сказке дети находят решения своих проблем, и уделяют им большое психологическое значение. 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.

Так же я использую **улыбкотерапию**. Медики считают, что здоровье наших с вами ребят станет крепче от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга, и учиться им нравится больше.  
Очень важна на занятии и улыбка самого ребёнка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий помогают повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Список литературы:

1. [Маркина О.](http://festival.1september.ru/authors/213-300-616)Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении <http://festival.1september.ru/articles/607220/>
2. [Полтавцева](http://www.ozon.ru/person/2866157/) Н.,  [Стожарова](http://www.ozon.ru/person/3330314/) М.,  [Краснова](http://www.ozon.ru/person/12620339/) Р.,  [Гаврилова](http://www.ozon.ru/person/12620518/) И. «Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании», М., изд-во [Флинта](http://www.ozon.ru/brand/857712/), 2011 г., 262 стр.
3. [Полтавцева](http://www.ozon.ru/person/2866157/) Н.,  [Стожарова](http://www.ozon.ru/person/3330314/) М.,  [Краснова](http://www.ozon.ru/person/12620339/) Р.,  [Гаврилова](http://www.ozon.ru/person/12620518/) И. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», М., изд-во [Флинта](http://www.ozon.ru/brand/857712/), 2012 г., 128 стр.
4. <http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a3ac68a5d53b89521206c26_0.html> Здоровьесберегающие технологии детей дошкольного возраста