

Формирование у учащихся хореографического отделения школы искусств ценностного отношения к здоровому образу жизни

Педагог дополнительного образования МБУ ДО ШИ

г.о. Королёв М.О. Гусева Ю.Л.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Она требует к себе особого внимания, если речь идёт о детях и подростках. В связи с чем необходима специальная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся. И задача *образовательных учреждений* состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни. Решение этой задачи, прежде всего, связано с применением здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся **культуры здоровья**.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Сегодня наиболее подробно хотелось остановиться на здоровье подростков. На хореографическом отделении в МБУ ДО ШИ – это основной контингент обучающихся.

Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на хореографическом отделении в МБУ ДО ШИ заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые,

во-первых, не оказывают, негативного воздействия на здоровье подростков и,

во-вторых, способствуют воспитанию у подростков культуры здоровья.

Здоровье условно можно разделить на составляющие:

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье.

Для того чтобы сохранить физическое здоровье воспитанников, на занятиях хореографического отделения применяются следующие формы здоровьесберегающей технологии:

1. **Партерная гимнастика** позволяет 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 помогает излечивать самые разные заболевания. Детям даются точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

2. **Дыхательная гимнастика** учит согласовывать дыхание с движением. Чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений помогает освоить правильное дыхание, восстанавливает его после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять определенные части тела.

3. **Классический танец** является основой на хореографическом отделении МБУ ДО ШИ. Построение занятия по классическому танцу уже предполагает грамотное распределение нагрузки на организм ребенка. А верный порядок изучения движения, соответствующий возрасту детей, лишь усиливает положительное воздействие классического танца на состояние здоровья обучающихся.

На занятиях хореографического отделения в МБУ ДО ШИ строго выполняются здоровьесберегающие правила методики преподавания:

1. Танцевальные упражнения подобраны соответственно степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдается методика выполнения и четко объясняется суть упражнения.
3. При выполнении травмоопасных упражнений соблюдается полноценная страховка.
4. Для занятий определена специальная одежда и обувь.
5. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
6. Во время занятий регулируется физическая нагрузка, чередуется напряжение и расслабление психомышечной системы.

Психологический комфорт в коллективе не менее важен, чем физическое здоровье. Хорошее настроение, положительные эмоции, доброжелательное отношение друг к другу, юмор и оптимизм – это все составляющие психологического здоровья, которые мы используем на занятиях по хореографии. Мы стараемся сделать так, чтобы наш танцкласс стал территорией доброты, успешности и радости.

На нашем хореографическом отделении существует танцевальный этикет.

1. Развивать в себе терпимость к другим людям (мы все разные, но мы – коллектив).
2. Уважать друг друга; доброжелательно относиться к участникам других коллективов.
3. Избегать критиковать других, пытаться понять поведение другого человека.
4. Решать все конфликтные ситуации мирным путем, без драк и оскорблений.

5. Радоваться успехам своих товарищей, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.

6. Помогать товарищам на занятиях и в подготовке к выходу на сцену.

Своим обучающимся мы стараемся заложить психологические основы здорового образа жизни.

Психологическая основа – это мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Почему успех связан со здоровым образом жизни, здоровьем? За ответом на этот вопрос ребёнок, подросток обращается к педагогу, если у них сложились доверительные отношения. И тогда полученная информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике.

Одной из основных мотиваций, к которой мы прибегаем на занятиях по хореографии – это мотивация получения удовольствия от здоровья: дети и подростки, обучающиеся хореографического отделения, очень любят танцевать. Эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, улучшают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже – к формированию интереса к систематическим занятиям танцами.

Методы воспитания ценностного отношения подростков к здоровью на хореографическом отделении в МБУ ДО ШИ – это способы взаимосвязанной деятельности педагога и учащегося, которые способствуют полноценному решению данной проблемы.

На мой взгляд, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется на протяжении жизни. Культура здоровья не изучается, а воспитывается.

Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.