Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии.

 Напряжение, в котором пребывают дети, вынужденные поглощать и перерабатывать огромные объемы информации, прессинг со стороны амбициозных родителей и со стороны общества, предъявляющего все большие требования к молодому поколению, все это ведет к росту тревожности по поводу их будущего, к появлению сомнений в своей конкурентоспособности, эмоциональным срывам, апатии и депрессии, разрушающим здоровье.

 Хореография - это именно тот предмет, при изучении которого каждый учащийся имеет шанс ощутить эмоциональную разгрузку, после выступлений перед публикой, почувствовать себя успешным и, как следствие, получить и удовольствие от самого процесса получения знаний, от общения с единомышленниками от возможности развития и демонстрации своих творческих способностей и совершенствования своей физической формы.

 Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока хореографии.

 Хореография – это вид искусства, который сочетает в себе красоту, совершенство формы связанные с глубиной внутреннего мира. Занятие хореографией это не просто уроки танца это образ жизни, чувства, эмоции и все это может передать язык тела.

 Можно начать с того что соблюдения правил посещения занятий, дисциплины, требования придерживаться формы для занятий, прически, соблюдение питьевого режима, всё это благоприятно сказывается на здоровье учащихся. Понятно, что не все дети обладают физическими данными, не у всех есть определённые способности (выворотность, гибкость, хорошее чувство ритма). Поэтому так важно для учителя быть доброжелательным, терпеливым и тактичным по отношению к ученикам независимо от их способностей, поведения или характера. Важно создать на уроке атмосферу сотрудничества и взаимоуважения, заинтересовать и увлечь. Для этого у учителя есть много возможностей. При планировании урока для детей любого возраста очень полезно придумывать задания, выполнение которых не только помогает закрепить какие-либо знания, умения и навыки или получить новые, но и доставляют радость и удовольствие.

 На уроках хореографии необходимо соблюдать гигиенические требования и учитывать, какая температура в классе, учитывать размер помещения для занятий, освещение это может повлиять на состояние учащихся.

 Каждый урок необходимо чередование: плавные, мягкие чередуются с резкими быстрыми; движения на присогнутых ногах чередуются с упражнениями на прямых ногах и т.д. Это и есть смена видов деятельности в соответствии c требованиями здоровьесберегающих технологий. С первых уроков дети учатся общаться, овладевают первыми навыками движений, учат терминологию, знакомятся с историей хореографии. При этом учащиеся должны усвоить и отработать, большой объем материала. В связи с тем, что большая часть урока состоит из физической нагрузки, то педагогу помогает чередование теоритической и практической деятельности. Это может быть чередование различных рода движений, рифмовки, ролевые игры, групповая (парная) работа, пение, танцы, игры - соревнования, упражнения с предметами, просмотр концертов, спектаклей, драматизация небольших сценок. Все это можно широко использовать на занятиях хореографией с целью психологического воздействия на учащихся, для поднятия их эмоционального состояния и повышения активности и работоспособности. Песни на уроках – это огромный стимул для детей. Ни один ребенок не останется равнодушным к веселой, задорной песенке! Благодаря музыке создается благоприятный психологический климат на уроке, повышается эмоциональный тонус.

 Важную роль играет музыкальное сопровождение. Хорошая музыка поможет развивать у учащихся не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

 Главное в работе каждого учителя - это стремление к тому, чтобы процесс обучения превратился из монотонного, механического воспроизведения изучаемого материала в творческий поиск.

 Применение игровых технологий очень благоприятно влияют особенно на детей младшего возраста, дети раскрываются: проявляется самостоятельность, решительность, сообразительность. Они, получает признание сверстников, глубже ощущают окружающий мир, значение слов, проявляют все свои лучшие качества. Игры вызывают у детей положительные эмоции, лёгкость и удовольствие. На начальном подготовительном этапе проводится много игровых моментов, где дети вслед за учителем повторяют различного рода движения (хлопки, притопы, повороты туловища, ходьба и бег на месте). Хорошая игра должна помочь научиться найти решение какой-либо возникшей проблемы, выйти из сложной ситуации среди персонажей посредством полученных знаний языка.

 Не стоит бояться, что если дети подвигались и пошумели, то потом будет трудно вернуть урок в рабочее русло. Совсем наоборот: сбросив напряжение, дети будут готовы серьезно потрудиться дальше.

 Урок всегда начинается с так называемого «разогрева», то есть различного рода упражнений, которые готовят все тело ученика к физической работе. Сделать этот этап более привлекательным и задающим тон всему уроку совсем несложно, если превратить его в маленькую игру или соревнование. Например: какая группа (ряд, пара) учащихся за заданное время вспомнит и сделает больше упражнений для разогрева позвоночника; пройдет ровнее на носках или попрыгает на двух ногах. Кто (какая группа) построит большее количество фигур на заданную тему; или составить мини-этюд всей группой (движение за движением, ученик за учеником), при этом каждый следующий ученик может быть выбран ведущим.

 При работе с учениками среднего и старшего возраста и введении более сложного материала можно применять элементы проблемного обучения, так как самостоятельно сделанное открытие всегда вызывает чувство удовлетворения, что, в свою очередь, положительно влияет на психофизическое состояние каждого учащегося, так и всей группы в целом.

 Для работы с движениями очень хороши учебные фильмы, видеоклипы, отрывки из концертов, художественных фильмов. На этапе изучения комбинаций движений можно попросить учащихся составить свою комбинацию движений на базе увиденного или попросить воспроизвести композицию. Просмотр концертов знаменитых хореографических коллективов настраивает на занятия, дает стимул, заряжает «положительными» эмоциями, энергией.

 Участие в различных конкурсах и фестивалях делает учащихся уверенными в себе, жизнерадостными, дает возможность общаться с единомышленниками. Ребята становятся более целеустремленными.

 Несколько слов хотелось бы сказать об актерском мастерстве, эти занятия способствует развитию навыков общения, раскрепощают детей, они становятся более уверенными в себе, легко могут показать свои возможности на публике.

 Безусловно, нельзя превратить каждый урок, от начала до конца, в урок-праздник, урок-соревнование. Многое требует серьезного труда. Тем не менее, если ваши уроки будут построены таким образом, что учащиеся будут всегда ожидать чего-то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера на ваших уроках будет атмосферой доброжелательства и сотрудничества; если ваши ученики будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и творческие способности, - безусловно, и учить, и учиться будет легко и радостно, что непременно положительно скажется на психофизическом здоровье вашем и ваших учеников.

 Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого воспитанника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье. Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

 Последнее десятилетие всё чаще стали говорить о состоянии здоровья подрастающего поколения, вызывающего тревогу. Современные дети пребывают в постоянном напряжении, им приходиться поглощать и перерабатывать огромные объемы

информации, они испытывают прессинг со стороны требовательных родителей и учителей. Все это ведет к росту тревожности, эмоциональным срывам, апатии и депрессии, разрушающим здоровье детей.

 В своей работе учитель должен стремиться к комплексной модели урока, способствующей решению задачи совмещения высокой продуктивности учебного процесса с педагогическими приёмами, которые позволяют сохранить и укрепить уровень здоровья учащихся:

 Соблюдение санитарных норм

положительный эмоциональный настрой на урок снимает страх, создает ситуацию успеха;

физические упражнения улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, укрепляют мышечный корсет, развивают гибкость;

пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи;

дыхательная упражнения помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей;

 пауза релаксации снимают напряжение общей моторики;

смена видов деятельности, разнообразие заданий: слушаю, говорю, думаю, пою, двигаюсь;

игровые моменты и подача материала наиболее доступным рациональным способом;

перемещение по танцевальному залу;

чередование горизонтальных и вертикальных рабочих плоскостей;

нетрадиционная система опроса;

музыкальное сопровождение;

 Вышеперечисленные компоненты могут гармонично вписаться в схему современного урока по любому предмету на любой ступени обучения.