

Здоровье сберегающие технологии на занятиях хореографической студии «Фантазия».

Педагог Вепрева Н.В

«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.

Сохранение здоровья учащихся – один из основных принципов учебно-воспитательном процессе.

Под этим понятием подразумевается такое качество деятельности, которое характеризуется высоким уровнем мотивации основанной зависимостью от состояния здоровья успешной учебы.

Такого рода активность сама по себе возникает не часто, она является следствием целенаправленных управленческих педагогических воздействий и организации педагогической среды, т.е. применяемой педагогической технологией. 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. Употребление в партерном экзерсисе йоги помогает выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Комплекс дыхательных упражнений учит согласовывать дыхание с движением, т.е. правильно и свободно дышать. Комплекс упражнений для детей младшего возраста «Учимся у животных» тренирует мышцы, улучшает кровоснабжение, развивает гибкость. Классификационные параметры технологии;

Уровень и характер применения: общепедагогический;

Философская основа: гуманистическая + природосообразная;

Ведущие факторы развития: социогенные;

Характер содержания: обучающий + воспитательный;

Преобладающий метод: объяснительно-иллюстративный + практический;

Подход к ребенку и характер воспитательных взаимодействий: личностно-ориентированный;

Направление модернизации: активизация деятельности обучающихся;

Категории обучающихся: все категории;

Целевые ориентации:

Развитие эмоциональной сферы личности

Формирование культуры здоровья

Содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Концептуальные положения:

- Личностная ориентация Оздоровительный партерный экзерсис как часть занятия, какой бы массовой она не являлась, направлена на определение индивидуальных способов укрепления организма.
- Творческий характер технологии. Только в атмосфере творческого процесса создаются благоприятные условия для заинтересованности детей в укреплении своего здоровья.

- Приобщение к нравственности . Духовное, душевное и телесное здоровье неделимо. В здоровом теле – здоровый дух.
- Личностный смысл для ребенка его здоровья. Побуждение к формированию личностного отношения к происходящему (учебному материалу, позициям, действиям педагога и товарищей). Овладевая материалом каждый ребенок находит в нем свой личностный смысл, и в этом состоит его деятельность и его осмысление.
- Культурное взаимодействие ребят, побуждение и обучение ребенка строить самостоятельную активную деятельность по освоению культуры здоровья.

Особенности методики:

Основная особенность применяемых методик – оптимальное соотношение традиционных методов и всего лучшего, что есть в современных методиках обучения.

Эффективны традиционные А.Я. Вагановой, Т. Ткаченко. Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания учащихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения. Введение в занятия упражнений из древней восточной гимнастики, из дыхательной гимнастики, комплекса упражнений «Учимся у зверей» повышает интерес учащихся.

Основными формами обучения являются групповая, индивидуальная, формы организации – учебное занятие, оздоровительные походы.

Содержание

Танцевальная и партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. К тому же включение йоги и дыхательной гимнастики, оказывающих благотворное воздействие на все органы человеческого тела, позволяет укрепить общее состояние организма.

В йоге существуют упражнения, активно направленные на развитие разных мышц. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют. Сложные названия упражнений йоги лучше заменить более простыми для удобства запоминания их детьми.

Упражнения йоги

«Хастападасана» («Чемодан»)

Это упражнение укрепляет мышцы живота и спины, делает позвоночник более гибким, кроме того, улучшает деятельность желудка, печени, кишечника, почек и легких.

Лечь на спину, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделать спокойный вдох через нос и одновременно поднять руки к потолку, затем отвести их назад и расположить за головой ладонями вверх. Сделать спокойный выдох и медленно опустить верхнюю часть туловища на ноги.

«Ардха-уштрасана» («Прутик»)

Это упражнение тренирует мышцы брюшного пресса, спины, груди, плеч, рук и ног. Оно улучшает кровообращение, помогает выработать гибкость позвоночника, равновесие, способствует улучшению осанки. Все его движения плавны и гармоничны, при его

выполнении нет риска растянуть мышцы, поэтому данное упражнение можно рекомендовать детям любого возраста.

Опуститься на колени, голени раздвинуть на ширину плеч, сесть на пятки. Сделать спокойный вдох через нос и обхватить руками ноги, поднять корпус вверх, спина выгнута. Руки и ноги нужно напрячь, шею расслабить.

«Буджангасана» («Кобра»)

Упражнение укрепляет мышцы живота, спины и тазобедренного сустава. Оказывает благотворное влияние на многие органы и даже выпрямляет позвоночник.

Лечь на пол лицом вниз, подбородок должен касаться пола. Руки согнуты в локтях, ладони точно под плечами лежат на полу, ноги выпрямлены, носки вытянуты. Выдохнуть и медленно прогнуться назад к ногам, помогая себе руками, нижняя часть живота остается на полу. Затем сделать спокойный вдох и вернуться в исходное положение.

«Дханурасана» («корзинка»)

Это упражнение тренирует мышцы живота и ног, делает позвоночник более гибким, улучшает пищеварение, способствует развитию умственных способностей, т.к. стимулирует щитовидную железу и улучшает работу мозга.

Лечь на живот, касаясь подбородком тела. Ноги согнуть в коленях, обхватить правой рукой правую лодыжку, левой рукой левую лодыжку. После глубокого вдоха через нос напрячь мышцы спины, поднять плечи и колени как можно выше над полом. Руки должны быть прямыми, с напряжением они подтягивают по направлению к голове. Произведя выдох через нос вернуться в исходное положение.

«Сарвангасана» («свеча»)

Это упражнение едва ли не самое важное упражнение в йоге. Оно очень полезно для всего организма. Развивает мышцы живота, спины, бедер, распрямляет позвоночник, поддерживает в хорошем состоянии большую часть внутренних органов. Упражнение способствует усилению кровообращения в области затылка, груди, в результате чего снижается сердцебиение. Сердце, не затрачивающее усилий, получает отдых.

Лечь на спину, положить руки вдоль тела, ноги вместе. Сделать вдох. С выдохом плавно поднять ноги, опереться руками в поясницу. Туловище и ноги составляют прямую линию, перпендикулярную по отношению к полу, подбородок упирается в грудь. Значительная часть веса переносится на плечи и руки, не неся основной нагрузки. Свободно дышать.

Детям младшего школьного возраста интересны упражнения, имитирующие движения животных, тренирующие мышцы и доставляющие удовольствие.

Комплекс упражнений «Учимся у зверей»:

«Медведь»

Это упражнение тренирует мышцы живота и ног. Согнуть корпус и опереться в пол ладонями: встать на четыре лапы, как это делает медведь. Сделать шаг правой ногой и правой рукой, затем левой ногой и левой рукой вперед, назад.

«Воробей»

Слегка согнуть колени и немного наклонить корпус, руки положить впереди на бедра, голову чуть приподнять. Сохраняя такую позу делать подскоки вперед. Приземляясь на пальцы ног руки отбрасывать назад.

«Панда»

Укрепляет мышцы спины, выпрямляет позвоночник.

Сесть на пол, согнуть ноги, обхватить их руками и притянуть к груди. Делать перекаты вперед, назад.

«Кошечка»

Развивает гибкость.

Встать на колени, руки упираются локтями в пол. Постепенно опуская верхнюю часть тела опереться о пол предплечьями, передвигаться вперед. Как будто нужно пролезть под препятствием. Выпрямиться на полу, прогнуться назад.

Чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей согласовывать движения с дыханием, т.е. правильно дышать. Чтобы научиться дышать правильно, надо освоить дыхательную гимнастику. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановит дыхание после быстрого темпа занятия.

Дыхательная гимнастика:

1. Лечь на спину, ладони положить на живот. На восемь счетов сделать выдох, постепенно втягивая живот и напрягая пресс, на четыре счета выдохнуть.
2. На четыре шага выдохнуть, втягивая живот. На два шага вдохнуть, выпятив живот.
3. Сидя, руки на поясе. Выдох – наклон вперед, вдох – спина прямо.

Детям младшего школьного возраста интересны движения, сопровождаемые стихами.

Сидя на полу, руки в 3 позиции, ноги вместе.

Под ветром дерево согнулось,

(выдох - наклон вперед)

Занятия проводятся с обучающимися после тщательного анализа двигательных действий, опираясь на знания физиологии и анатомии человека.

Гибкость-это способность выполнять движения с большой амплитудой . Степень гибкости определяется индивидуальным строением суставов, длинной окружающих их мышц, эластичностью мышц и связок, их растяжимостью и в целом подвижностью в суставах. Различают два вида подвижности в суставах, активная и пассивная. Активная-определяется общей гибкостью и высокой подвижностью во всех суставах. Пассивная-определяется специальной гибкостью, характеризуется амплитудой движения соответствующей технике конкретного движения. Факторы влияющие на развитие гибкости:

1.Анатомический. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе.

2.Центрально-нервная регуляция тонуса мышц.

Это значит, что проявления гибкости зависит от способности правильно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, то есть от степени совершенствования мышечной координации.

Технически правильные движения – самые безопасные. Безопасность зависит от объема нагрузки и уровня подготовленности. Чтобы избежать риска травм и повреждений необходимо учитывать принципы биомеханики движений. Биомеханика помогает выяснить, как оптимизировать любые движения тела, понять как и почему совершается движение, используя модели традиционной механики.