**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**Детская школа искусств № 8**

**г. Ульяновск**

**Потенциал искусства хореографии в формировании у детей** **физического здоровья.**

**Юдина Любовь Ивановна**

**преподаватель хореографии ДШИ № 8**

**г. Ульяновск**

**3 сентября 2018 года**

**Потенциал искусства хореографии в формировании у детей** **физического здоровья.**

Известно, что с петровской эпохи до начала ХХ в. танец был обязательным предметом в учебных заведениях, чем подчёркивалось его государственное значение.

Занятия танцами – это не просто досуг, и это прекрасно понимают те, кто идет через этот нелёгкий, но очень интересный путь. Любой опытный танцор и преподаватель понимает, что без многократного повторения и тренировки тела трудно рассчитывать на большой прогресс в танце.

Особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, так называемые **здоровьесберегающие технологии.**

Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для гармоничного развития ребенка.

Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

* **Рассмотрим те здоровье сберегающие образовательные технологии, которые применимы непосредственно к хореографическому обучению в ДШИ.**
* **Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт обучающихся во время урока.**

Доброжелательная обстановка на уроке, позитивная реакция педагога на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, уместный юмор или небольшое историческое отступление.

Танцевальные упражнения – это новые для организма физические навыки, новая психологическая и физическая нагрузка.

Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций учителя,  сочетаются с предоставлением им определенной самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

* **Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие обучающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографических отделений являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением навыков в процессе воспитания должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

**Влияние хореографии на организм ребенка:**

Хореографическое искусство очень популярно среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка. Поэтому на занятиях хореографией придаётся огромное значение применению сберегающих здоровье технологий.

По результатам психологических тестов на внимательность, адаптацию, на психологическую сплоченность, у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляется более высокие положительные результаты, чем у сверстников.

Опыт переживаний, практической деятельности, поведения и отношений из игровых ситуаций, из творческих образов ребенок переносит в реальную жизнь.

Потребность в активной деятельности, интенсивность накопления опыта по взаимодействию с окружающим миром, весь этот полученный опыт в значительной степени определяет **нравственное здоровье** личности.

Посредством участия в концертной деятельности создается ситуация переживания успеха, которая у всех детей протекает абсолютно по-разному, но в результате прослеживается положительная динамика. Дети становятся более собранными (организованными), ответственными, повышается творческий потенциал.

**Очень высок потенциал искусства хореографии в формировании у детей** **физического здоровья.**

Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок), но и развитие координации движений, ловкость и выносливость, устранение недостатков телесного развития.

В настоящее время на отделение хореографии принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков.

Говоря о факторе частоты занятий, необходимо помнить, что тренировки один раз в неделю даже вредны для организма, т.к. большая и резкая нагрузка ухудшает здоровье. За два раза в неделю прирост в обучении весьма небольшой, скорее это будет поддержание уже имеющегося уровня развития; а занятия три и более раз в неделю дают качественный прирост.

Если занятия проходят редко, то большая часть информации забывается, если часто, то остаётся и наращивается.

**Техника безопасности.**

Очень важно на уроках хореографии соблюдать технику безопасности, особенно во время выполнения упражнений, которые могут нанести вред ребёнку (растяжка, гибкость, прыжок), если их выполнять не по методике.

**Условия для занятий** **тоже должны соответствовать технике безопасности.**

**Рекомендации к использованию сберегающих здоровье технологий на занятиях хореографией:**

**1**.Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного учащегося, высотой не менее 4 м.

**2**. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены.

**3**. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1.

**4.** Пол в зале должен быть дощатый, не крашеный, или покрыт специальным покрытием.

**5.** Обстановка и гигиенические условия в хореографическом классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

**6.** Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

**7.** Большое значение, для сохранения здоровья ребенка на занятии имеет одежда. Форма одежды должна быть специальной для хореографических занятий.

**8.** Наличие мотивации учебной деятельности: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод.

**9.** Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, небольшое стихотворение.