**Танцевать - значит быть здоровым!**

«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.

Состояние здоровье детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе, и меня, как педагога дополнительного образования. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Я – педагог дополнительного образования, руководитель хореографического кружка -*«Радуга движений»* и меня, естественно, не может не волновать состояние здоровья моих воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. 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 соответствующую возрасту дошкольников. Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мною, как педагогам, уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Это направление нашло отражение в дополнительной программе художественной направленности *«Радуга движений»*, цель которой - приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Первый год обучения *(5-6 лет)*. Происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной памяти. Второй год обучения *(6-8 лет)*. Идёт формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата. Ребёнок в этом возрасте получит возможность научиться понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

Развивается физическая сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, чувство ритма. В этом возрасте ребёнок получит возможность научиться элементарным представлением о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного, социально-психологического *(здоровья семьи и дошкольного коллектива)*.

Программа, включающая здоровьесберегающие технологии, способствует формированию основ самоконтроля, саморегуляции, дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально.

Основной задачей хореографического развития -  является сохранение и укрепление здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника.

Целевые ориентации:

• Формирование культуры здоровья

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

В практике мною применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

Подвижные музыкальные игры мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-ритмическим упражнениям и играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа спецкурса помогает детям решать проблему адаптации через игровую психотерапию, снижает состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в группах. Программа занятий достаточно гибкая, а сами занятия разнообразные. Музыка благотворно влияет на детей. Музыка - это неотъемлемая часть хореографии. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

- Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку.

- Психогимнастика - мимические упражнения; релаксация; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной.

- Логоритмические упражнения и Бодиперкуссия тела Е.В. Чуриковой*:* для развития ритма и темпа движений, а также для развития слуховой памяти детей

- Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия былиэффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

- Пальчиковая гимнастика являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и, в частности, речи играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

- Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

На практике я убедилась, что здоровьесберегающиетехнологии должны носить обязательно творческий характер. Только в атмосфере творческого процесса создаются благоприятные условия для заинтересованности детей в укреплении своего **здоровья**. Введение в занятия упражнений из древней восточной гимнастики, из дыхательной гимнастики, комплекса упражнений *«Учимся у зверей»* повышает интерес детей.

Используя в своих занятиях упражнения на сохранение и укрепление здоровья , я пришла к выводу, что установка на здоровый образ жизни не появиться у человека сама по себе, а формируется постоянно с использованием творчества и большого педагогического опыта работы педагогов. Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся к своему здоровью, обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**Автор статьи: Ольга Фильченкова**

Список использованной литературы.

1. Анисимова Т. Б. Дьяченко Л. П. : Игры и занятия для школьников. - Ростов на Дону:Феникс

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

3. Бардина Р. А. *«Здоровье и физическая культура»*, *«Олимп»*,2001 год.

4. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и Тренировки. Издательство *«Новое слово»*. Год: 2004

5. Заикина Е. А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья устаршеклассников. – М.: Чистые пруды, 2008г. Вып. 19

6. Казакова Т. Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4*(16)*.

7. Кочеткова Т. И. Комплекс упражнений лечебной гимнастики для школьников. // *«Практика»*, №8, 2005, с. 41

8. Шмелёва Н. В. Для профилактики нарушений осанки //*«Начальная школа»*, №7, 2007, с. 55.