**Колчегошева Надежда Иосифовна***,*

*педагог дополнительного образования*

*МБУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени Добробабиной А.П. города Белово»*

**Индийский классический танец как нетрадиционный метод здоровьесбережения учащихся**

Современный мир для ребенка обусловлен все большим повышением стресса (школа, улица, Интернет и т.д.) и психологической неустойчивостью. В связи с чем возникает актуальность поиска методов для повышения работоспособности и сохранения здоровья ребенка. Возникает вопрос: с помощью чего можно решить данную проблему? Педагог дополнительного образования может предложить своё решение: с помощью занятий в детских объединениях творческой направленности, в частности танца.

Танец – это состояние души, это средство, помогающее выразить все наши потаённые чувства в элегантной и красивой форме. Язык танца универсален и понятен всем, независимо от пола, возраста и национальности. Ребенок всегда и в любом возрасте пытается как-то выразить свое внутреннее состояние, свои эмоции, чувства, обрести душевную гармонию. Особенно это соотносится с танцевальным искусством народов Востока, т.к. в его оздоровительных системах первостепенное значение уделяется психологической устойчивости человека в критических ситуациях. В сложном переплетении различных оздоровительных направленностей можно найти путь к сохранению здоровью. Например, занятия индийскими классическими танцами, которые в настоящее время завоевали признание и популярность во всем мире. Индийский танец – это не только развлечение, но и наука, тесно связанная с психологией.

Для нормальной жизни ребенка в любом возрасте необходимы постоянные занятия физкультурой. Они позволяют ему оставаться здоровым, активным, гармоничным. Регулярные физические упражнения оказывают благотворное воздействие на его суставы, мышцы, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы, позволяют контролировать физическую форму. Все это напрямую относится и к индийским танцам, которые бесспорно положительно влияют на физическое и психическое здоровье ребенка, сочетают в себе различные виды физической нагрузки:

- аэробную - тренируют сердце и сосуды, развивают выносливость, выводит шлаки из организма, придают легкость и бодрость;

- силовую – задействуются все группы мышц, они становятся упругими, укрепляется спина, гармонично укрепляется фигура, появляется стройный и подтянутый силуэт;

- улучшается координация движений;

- развивается гибкость и подвижность суставов.

Благодаря тому, что индийские танцы танцуют босиком и стопами отбивают ритм, происходит массаж и стимуляция всех биологически активных точек, находящихся на стопах, что улучшает обмен веществ в организме, разгоняет метаболизм. На занятиях индийскими танцами дети учатся владеть своим телом и комбинировать движения рук, ног и мимики лица. А это отличный тест на концентрацию внимания и координацию движений. Также происходит активная стимуляция точек на руках, поскольку используются разнообразные жесты для рук.

Используемая во многих танцевальных стилях позиция «арайманди» (низкое плие, при котором пространство между ногами образует ромб) является очень полезной, т.к. в этой позиции укрепляются мышцы живота и позвоночника у ребенка.

Как считает известный индийский врач Сатьянараяна, выполнение  ритмических движений под музыку не только благотворно влияет на нервную систему, но и дает такую физическую нагрузку, которая помогает активизировать организм ребенка в борьбе с заболеваниями. Например: снизить риск развития заболевания гипертонией на его ранних стадиях можно при помощи ИКТ (индийских классических танцев).

Если говорить об их стилях, то больше всего подходит катхак – он активизирует нервную систему в целом. Катхак дает хорошую нагрузку на позвоночник, разрабатывают его шейный и поясничный отделы. Этот стиль также подходит для  детей, у которых  проблемы с координацией движений, поскольку в нем множество поворотов полуповоротов, что помогает тренировать вестибулярный аппарат. Движения катхака также разрабатывают кисти и запястья, плечевой и тазобедренный сустав, укрепляют сердечнососудистую систему.

Для снижения веса используются несколько стилей индийского танца, в которых в большей степени задействована работа ног, талии, бедер и позвоночника. Это бхаратанатьям — традиционный танец, связанный главным образом с нагрузкой на верхнюю часть тела. Методика использования индийских классических танцев в качестве лечебной терапии была одобрена Министерством здравоохранения Индии. Например, позиции рук (мудры), имеют психофизический эффект. Он отлично используется педагогами-логопедами при выборе пальчиковых игр для развития у детей сообразительности и речи.

В изучении абхинайи (искусство передачи рассказа посредством танца), где танец расходится с хореографией и близок к психотерапии, можно наблюдать благотворное влияние на психологическое состояние ребенка.

 И, конечно же, надо сказать про выступления детей на сцене. Диалог со зрителями через танец – это масса эмоций и такой обмен положительной энергией, что трудно подобрать слова для описания. Он дарит чувство эйфории и помогает менять нашу жизнь к лучшему.

Подводя итог можно сказать, что индийский классический танец это не только искусство, которое захватывает надолго, но может быть использован как эффективный нетрадиционный метод здоровьесбережения учащихся.

Спасибо за внимание

**Список используемой литературы:**

1. Гапта,Р.K. Йога классического индийского танца. Зеркало йогини [Текст] /Р.К.Гапта – Спб.: ООО «РА», 2004.-214с.

Интернет – ресурс:

[http://www.dslib.net/](http://www.dslib.net/l)

<http://dancedb.ru/>

<http://uroki-online.com/>

http://www.personal-trening.com/