

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ

Банкетова Н.В.<sup>1</sup>, Федюшина С.Ф.<sup>2</sup> Email: Banketova642@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Банкетова Наталья Вячеславовна - педагог дополнительного образования (хореограф);

<sup>2</sup>Федюшина Светлана Федоровна - музыкальный руководитель,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида № 122, г. Воронеж

**Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема, как в процессе обучения детей хореографии сохранить и укрепить здоровье дошкольников. Внедрение здоровьесберегающих технологий на музыкально-ритмических занятиях в детском саду способствует становлению и развитию психически и физически здоровой личности ребенка. Статья рекомендована методистам, педагогам дополнительного образования по хореографии, музыкальным руководителям и инструкторам по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** дошкольники, здоровье, здоровьесберегающие технологии, музыкально-ритмическое воспитание, хореография.

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES USED IN KINDERGARTEN CLASSES ON CHOREOGRAPHY

Banketova N.V.<sup>1</sup>, Fedyshina S.F.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Banketova Natalia Vyacheslavovna - Teacher of an additional education (Choreographer),

<sup>2</sup>Fedyshina Svetlana Fedorovna - Music Director,

MUNICIPAL BUDGET CHILD EDUCATIONAL INSTITUTION KINDERGARTEN OF THE COMBINED KIND № 122, VORONEZH

**Abstract:** this article deals with the problem of how to preserve and strengthen the health of preschool children in the process of teaching choreography. The introduction of health-saving technologies in music and rhythm classes in kindergarten contributes to the formation and development of mentally and physically healthy personality of the child. The article is recommended for methodologists, teachers of additional education in choreography, music managers and physical education instructors in preschool educational institutions.

**Keywords:** preschoolers, health, health-saving technologies, musical-rhythmic education, choreography.

УДК 373.24

В последнее время в детской среде отмечается устойчивая тенденция роста нервно-психических заболеваний под воздействием интенсивных социально-экономических перемен в обществе. Проблема неблагополучия в состоянии здоровья подрастающего поколения приобретает массовый характер, с ней не могут справиться ни медики, ни родители. В связи с этим возрастает роль педагога в решении проблем здоровья детей и необходимость в пересмотре и расширении традиционных взглядов на возможности эстетического воспитания. Перед педагогическим коллективом стоит проблема: как в процессе обучения сохранить и укрепить здоровье дошкольников. Один из путей решения – внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс детского сада, чтобы способствовать становлению и развитию психически, физически и нравственно здоровой личности дошкольника.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией мы понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Поэтому очень важно именно в дошкольном возрасте воспитывать у ребенка такой образ жизни, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, особенно дошкольных, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка [3].

Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому в музыкально-ритмическом воспитании уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

На занятиях по хореографии применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- *ритмотерапия* - это музыкально-ритмические упражнения, которые помогают добиться эмоциональной разрядки, снимают усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка;

- *логоритмика* - это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций, и в конечном итоге адаптация человека к условиям внешней и внутренней среды. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально волевых качеств личности;

- *виброгимнастика* - это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это [1];

- *танцевальная импровизация* - один из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния воспитанников. В импровизации происходит более полное познание ребенком самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром;

- *подвижные музыкальные игры* - мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии. Они помогают решать момент адаптации младших дошкольников, снижают состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности;

- *партерная гимнастика* - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии. Цель партерной гимнастики - укрепление связочного аппарата ребёнка и создание мышечного корсета. Она даёт ему самое главное - такое физическое развитие, которое в дальнейшем поможет ему серьезно заниматься танцами;

- *самомассаж* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления [2];

- *пальчиковая гимнастика* является мощным средством повышения работоспособности головного мозга, формирования словесной речи. Роль стимула развития ЦНС, всех психических процессов, играет формирование и совершенствование пластичной, тонкой моторики кисти и пальцев рук;

- *дыхательная гимнастика* учит согласовывать дыхание с движениями. Чтобы занятия были эффективными очень важно научить детей правильно дышать. Дыхательная гимнастика является эффективной профилактикой снижения заболеваемости часто болеющих детей. Дыхательные упражнения влияют на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела;

- *улыбкотерапия* - новая технология, с помощью которой, как считают медики, здоровье детей станет крепче от улыбок педагога. При улыбке в организме вырабатываются гормоны, которые активизируют тело, придают быстроту уму и легкость решениям. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке. В результате работы на занятиях по хореографии с использованием здоровьесберегающих технологий, прослеживается положительная динамика в укреплении детского организма. Разнообразные методы обучения обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

#### *Список литературы / References*

1. *Алямовская В.Г.* Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование, 2004. № 17.
2. *Мартынов С.М.* Здоровье ребенка в ваших руках: советы практикующего врача-педиатра. Книга для воспитателей детского сада и родителей // М. Просвещение, 1991. 223 с.
3. *Сивцова А.М.* Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист, 2007. № 2. С. 65-68.