Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида городского округа Самара № 38»

**Доклад на тему:**

**«Хореография – для здоровья воспитанников»**

Подготовила:

Педагог ДО

Дворянкина А.Ю.

Самара 2016

**« Хореография - для здоровья воспитанников.»**

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает первое место и не имеет ценностей человека в нашем обществе. Но если научить ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.   Хореография - один из важнейших видов искусства. Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Хореографические движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей при условии правильно организованного учебно-воспитательного процесса. Занимаясь хореографией, следует помнить, что мы несем ответственность за здоровье своих подопечных.

**Можно выделить следующие принципы:**

* принцип «не навреди!» (все применяемые методы, приемы, используемые средства проверенны на практике, не наносят вреда здоровью воспитанника и педагога);
* принцип триединого представления о здоровье как о совокупности физического, психологического и социального здоровья;
* принцип формирования ответственности за свое здоровье (только в этом случае ребёнок реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья);
* принцип системности (работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии);
* принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (объем учебной нагрузки, сложность материала соответствует возрасту обучающихся);
* принцип приоритетности позитивных воздействий над негативными запретами, порицаниями (успех порождает успех -- акцент делается на лучшее, в любом поступке, действии сначала выделяется положительное, а только потом отмечаются недостатки).

Использование движения для оздоровления подрастающего поколения является одним из основных методов коррекции здоровья. Движения, организованные музыкальными ритмами в танец, обогащенные эстетическим содержанием, удваивают свои оздоравливающие возможности.

Правильно организованные занятия танцами совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма, тренируют и закаляют функциональные системы организма. Классический экзерсис у станка укрепляет весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывают точность, свободу, эластичность и координацию движений.

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета. Обучение хореографией целесообразно начинать с занятий по ритмике. Занятия ритмикой закладывают своеобразную базу для дальнейших занятий танцем. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку сохраняя и укрепляя здоровье.

**«Основные задачи и принципы здоровье сбережения в хореографическом коллективе».**

Сейчас идет небольшой спад качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков, — неопровержимый факт, реальность нашего времени, которая вызывает тревогу у специалистов и государственных деятелей во всем мире. Хочется детям привить любовь к спорту, к чему - то более прекрасному, стремлению к высшему. Человек, безусловно, абсолютная ценность общества, а его здоровье — гарантия гармоничного развития социума, залог политической стабильности и экономического прогресса государства. Вряд ли кто-нибудь может это оспорить. Однако лишь одно признание актуальности данного тезиса недостаточно, если за ним не следуют радикальные практические шаги к решению самой проблемы здоровья. Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья человека в динамично ухудшающихся экологических условиях стала предметом пристального внимания науки и практики, не случайно так много специалистов разных профессий занялись поиском и разработкой путей её решения.  
Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет.

Главная материальная составляющая танца – движение. Движение – это форма жизни всего сущего, это жизнь. Без движения нет жизни. Способность к движению частей тела и органов, способность к передвиже6нию в пространстве – одно из главных благ, данных человеку, это определенный дар, который нужно ценить. Без движения человек не сможет жить. Для жизнедеятельности, здоровья, социальной или общественной жизни движение так же важно, как питание, вода, воздух. Человеческим возможностям нет предела и совершенства. В свете неразрывного единения танца и движения можно говорить о том, что танец человеку дан и необходим. В этом ключе становятся более понятными некоторые необъясненные и необъяснимые случаи оздоравливающего, лечебного, омолаживающего действия танца на организм человека, когда этот танец в его жизни появляется или отсутствует постоянно. С другой стороны этим же объясняется разрушающее, угнетающее влияние на организм малоподвижности, когда в жизни полностью отсутствует танец, танцевальные движения. Сократ, величайший из мудрецов, не только восхищался танцевальным искусством, не стыдясь своих преклонных лет, ходил в школу искусств, учился танцам. Расширим представление о танце не как о виде искусства или форме социального общения, а как о средстве самопознания и самосовершенствования. Такое направление означает «обучающий» или «воспитывающий» танец, имеет смысл говорить о танце как о платоновском «образовании тела». Движение в данном случае рассматривается с точки зрения его интеграционных аспектов, используемых для достижения педагогических или терапевтических целей.

Вывод можно сделать такой, что занятия хореографией помогают ребенку в развитии, как психическом, так и в физическом, ребенок развивает свое тело и с детства готовит себя к привычке беречь свое здоровье. Движение - это жизнь и поэтому в любом возрасте хореография помогает нам расширить границы наших возможностей. Изучая танцевальную терапию ученые доказывают, насколько этот танец души может дать человеку почувствовать себя свободным и окрыленным, поэтому пусть танцует ваша душа если она этого требует, танец как бальзам для нашей души. В жизни у нас происходит очень много эмоций, но таких эмоций как в танце мы не сможем встретить нигде. И поэтому если говорить о том насколько хореография полезна для здоровья, то можно с уверенностью сказать, что это тот вид искусства, который поможет раскрыть тебя с другой стороны.