Управление образования Администрации города Иванова

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Дом детского творчества № 3

**Методическая разработка**

педагога дополнительного образования

Рыбаковой Анны Сергеевны

«Здоровьесберегающие технологии, применяемые на занятиях по ритмике и хореографии»

г. Иваново

«Здоровьеформирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Функции здоровьесберегающей технологии:

*Формирующая:*

Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная. Обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

*Диагностическая:*

Заключается в мониторинге развития обучающихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

*Адаптивная:*

Воспитание у обучающихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию обучающихся к социально-значимости деятельности.

*Рефлексивная:*

Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

*Интегративная:*

Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения. Танец, ритмика, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.  
Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.  
Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.  
Музыкально - ритмические упражнения.

1. « Гимнастика руками».

2. «Прогулка по сказочному лесу».

3. « Праздничный марш».

4. « Порхающая бабочка».

5. « Поездка на велосипеде».

6. « Поездка в деревню».

7. « Танец быков» (фламенко).

8. Упражнения на внимание. Педагог показывает движения, а обучающиеся должны как можно быстрее его повторить.

9. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).

10. « Полька зверей»

11. « Зеркало» (в парах) Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.  
12.« Делай, как я». Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.  
13.« Вечное движение». Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает  
собственное оригинальное движение.

14.« Стоп-кадр».  Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует заметить, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.   
Ритмические упражнения.

1.« Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.

2.Ритмизация собственных имён и фамилий.

3. Ритмизация движений человека ( спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)  
4. Ритмизация движений различных животных

5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу. « Ладушки»  
(эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное   
внимание и координацию движений).

Музыкотерапия.  
Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано,что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.   
1.Игра на воображаемых инструментах.

2.Создание самых различных образов («Вальс» из балета «Спящая красавица» П.Чайковского- плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые «Камаринская», «Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).  
3.Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.

Терапия творчеством.

Исследования учёных всё чаще напоминают, что человек по своей природе творец. Как правило, его человеческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.  
Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит на его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на занятиях ритмики является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния обучающихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.   
Сказкотерапия.В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.  
На обобщающем уроке любой четверти можно осуществить постановку музыкальной сказки ( « Теремок», « Репка», « Колобок» и т.д.) ,подготовить на уроках труда и изобразительного искусства несложные детали костюмов.  
Улыбкотерапия.Медики считают, что здоровье обучающихся станет крепче от улыбок педагогов. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друг друга, и учиться им нравиться больше.

Очень важна на занятии и улыбка самого ребёнка.   
Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.