

Вопросы здоровьесбережения детей в условиях реализации программы хореографического объединения «Апельсин» .

Румба Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Как известно, здорового ребенка воспитывать легче. У него устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает предъявляемые ему требования. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка личностного развития ребенка: правильного формирования его характера, развития инициативы, воли, природных способностей и дарований.

А что делать, чтобы ребенок рос здоровым? Какова роль учреждений дополнительного образования в решении обозначенной проблемы? Давно известно, что двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом развитии ребенка, то в научно-педагогической литературе последних десятилетий публикации об этом появляются с завидным постоянством.

«...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю. Змановский).

Проанализировав особенности в развитии дошкольников, мы пришли к выводу, что лучший возраст для начала занятий хореографией – пять лет. Развитие опорно-двигательной системы к пяти годам еще не закончено. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Уже в пять лет ребята обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность; внимание относительно устойчиво, но именно в силу этой относительности дети на занятиях быстро теряют темп, ритм. По мнению известного физиолога

академика Н.И.Красногорского, условные рефлексy в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки вначале весьма непрочны.

Память пятилетнего дошкольника обычно развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало.

У 5-6-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удастся управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно – торможение.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

Как показывает опыт, дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией, они гораздо реже болеют, чем их сверстники. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает дошкольникам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляет современная школа.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного и младшего школьного возраста велика. И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность. Многообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулировать память, развивать психические процессы ребенка.

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. Работая с детьми 5-10 лет, приходим к выводу, что именно в игровых ситуациях на любых занятиях легче всего следить за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. На протяжении многих лет в учебные занятия хореографического объединения «Апельсин» нами включается игровой *стретчинг* (т.е. комплекс растяжек, проводимых в игровой форме с целью оздоровления и развития ребенка).



Методика его применения основана на растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, чтобы нагрузка на все тело ребенка была равномерной. В него входят упражнения: для мышц живота; для мышц спины; для укрепления позвоночника; для мышц тазового пояса; для укрепления мышц ног; для стоп; на равновесие.

Стретчинговые упражнения носят близкие и понятные детям названия - ассоциации животных или имитационных действий (например, «Змея», «Ящерица», «Кошечка», «Собачка», «Носорог», «Улитка», «Летучая мышь», «Аист», «Резинка», «Слон», «Рыбка»).

Упражнение «Коробка с карандашами»

И.П. – сесть в позу «прямого угла».

Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное количество раз.

Упражнение «Рыбка»

И.П. – лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное количество раз.

Упражнение «Змея»

И.П. – лечь на живот на пол, ноги вместе, ладони на полу, на уровне плеч.

Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Ящерица»

И.П. – лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу.

Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Кошечка»

И.П.- встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч.

Поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка»). Задержаться нужное время. Отпустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»). Задержаться нужное время. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Летучая мышь»

И.П. – сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

Упражнение «Улитка»

И.П. – лечь на спину, ноги вместе, пальцы ног вытянуты. Руки лежат вдоль тела, ладонями вниз.

Медленно поднять прямые ноги, затем таз и весь корпус в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Аист»

И.П.- встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Слон»

И.П. – Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной.

Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх, потом вытянуть вперед, до положения параллельно полу (руки не соединены – «два хобота»). Задержаться нужное время.

Эффективно на подобных занятиях использовать музыкальное оформление. Это может быть тихая, приятная музыка с шумом моря или пением птиц, классические произведения, такие как: «Аквариум» К. Сен-Сана, «Утро» Э.Григ, «Элизе» П. Мория, «Вальс» И. Штрауса и многое другое. Подбирая музыку для стретчинга, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и, конечно, была удобной для выполнения стретчинга.

Безусловно, в работе по сбережению здоровья детей немало проблем. Но немало и способов их решения: от санитарно-гигиенических до методических. Наш опыт позволяет сделать вывод о перспективности и эффективности применения здоровьесберегающих приемов в виде стретчинга в работе педагога дополнительного образования. Об этом свидетельствуют результаты, полученные в ходе проведенных мониторинговых исследований, о личностном (в т.ч. физическом) росте детей, занимающихся в нашем объединении на



протяжении нескольких лет, положительные отклики родителей и ребят.

Литература:

1. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников.-Ростов на/Д.: «Феникс», 2008.
2. Левашева М. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии//Управление школой.-2008.-№11.
3. Матафонова О.И. Развитие здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях Читинской области.-Чита: ЧИПКРО,2005.