«Здоровьесберегающие технологии по ритмике и хореографии»

«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 опята ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Диагностическая. Заключается в мониторинге развития учащихся 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 школьников к социально-значимости деятельности.

Рефлексивная. Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении в 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. Учитель показывает движения, а ученики 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 замереть, 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, а значит, а на его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на уроках ритмики является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся. В процессе музыкального творчества происходит более полное познания 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 школьников станет крепче от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше.  
Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка.   
Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Заключение.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей обучающихся.

Список использованной литературы.

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С.17-24.

3. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.

4. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

5. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005. С.15-17.  
6. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. С.86, 92-95.  
7. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь,2002. С.8, 13, 54.