

Яневський В. О.,  
магістр хореографії, вчитель  
хореографії, загальноосвітня  
школа I – III ступенів № 31,  
м. Миколаїв

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ХОРЕОГРАФІЇ

Охорону здоров'я дітей можна назвати пріоритетним напрямком діяльності всього суспільства, оскільки лише здорові діти в змозі належним чином засвоювати отримані знання і в майбутньому здатні займатися продуктивно-корисною працею.

Існує більше 300 визначень поняття «здоров'я». Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Фізичне здоров'я: це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення); це стан зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).

В. О. Сухомлинський писав: «Турбота про здоров'я - це найважливіша праця педагога. Від здоров'я і життєдіяльності дітей залежить їх духовне життя, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили». [1]

Актуальність даної теми «здоров'язберігаючих технологій» пов'язана з погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління за останні десятиліття.

Стан здоров'я дітей та підлітків на сьогоднішній день хвилює багатьох фахівців.

Діти в сучасному світі піддаються не меншим навантаженням, ніж дорослі: важкі екологічні умови життя в мегаполісі, щільний навчальний режим, тривале перебування за комп'ютером і телевізором, неповноцінне, незбалансоване харчування.

Заняття хореографією позитивно впливають на організм дітей, за рахунок того, що відбувається. Профілактика захворювань серцево - судинної системи; поліпшення постави, сили, гнучкості, витривалості; придбання життєво-необхідних рухових умінь і навичок; поліпшення статури; вироблення звички займатися фізичними вправами на все життя; розвиток рухової пам'яті. [3]

Дитяча хореографія сприяє розвитку у дітей музичного сприйняття, емоційності та образності, вдосконалення мелодійного і гармонійного слуху, музичної пам'яті, почуття ритму, культури рухів, вмінню творчо втілювати музично-руховий образ. У хореографії зливаються воедино слухове (ритмічне) і зорове враження, природніми і виразними рухами передається емоційний стан людини. Рухи під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку

тілесного досвіду дитини і отже, розвитку його особистості в цілому. Використання здоров'язберігаючих вправ на навчальних заняттях з хореографії. [2]

Красива постава це не тільки про естетичні функції, але ще і здоров'я, тому треба докласти всіх зусиль для того, щоб її отримати.

Якщо спотворення постави фіксовані, виражені різко і неможливо прийняти правильне положення, то в цьому випадку потрібне лікування. Якщо ж порушення нестійкі, слабо виражені, то такі порушення піддаються корекції при наполегливій цілеспрямованій роботі.

Партерний екзерсис найкращим чином допомагає зміцнити учням м'язи спини і сприяє розвитку гарної постави та її корегування.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Горащук В. П. Валеологічні погляди В. О. Сухомлинського на навчально-виховний процес у школі / В. П. Горащук // Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. – Луцьк, 2000.
2. Бодунова И. И. Темпорально-историческая природа и сущность танца. – 2012.
3. Хореографія // Літературознавча енциклопедія : у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. – Київ : ВЦ «Академія», 2007.