



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Специфика использования здоровьесберегающих технологий на
занятиях хореографией»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

84,6 % авторского текста
Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована
« 24 » 03 2026 г.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-407-118-3-1
Пермякова Алёна Николаевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1 Исторические аспекты здоровьесбережения в условиях дошкольного образовательного учреждения.....	8
1.2 Здоровьесберегающие технологии: значение, содержание.....	15
1.3 Применение здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией.....	20
ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	24
2.1 Методика разработки и внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией.....	24
2.2 Анализ применения здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в современной действительности. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов хореографического искусства. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51); «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими.

Актуальность исследования определяется заказом общества на обучение детей дошкольного возраста хореографией. Хореография для дошкольников – это целенаправленный процесс, целью которого является формирование и развитие двигательных навыков ребёнка.

А танец – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования

ребенка, для его гармоничного не только духовного, но и физического развития. Занятия танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку. Важнейшим фактором обучения детей является создание таких условий, при которых здоровье детей не ухудшится, а в лучшем случае – «окрепнет». Т.е. на научно-методическом уровне актуальность проявляется в обосновании возможностей здоровьесберегающих технологий оказывать положительное влияние на уровень здоровья детей дошкольного возраста в процессе хореографического образования.

Для решения проблем, связанных со здоровьем детей, некоторые учёные и педагоги, уделяют большое внимание проблеме здоровьесбережения:

- русские учёные-физиологи середины XIX века (Г. Захарьин, С.Боткин, И. Сеченов, Н. Пирогов, И. Мечников и др.). Их научные труды вывели проблемы охраны здоровья детей и популяризации здорового образа жизни в разряд важнейших задач детского воспитания [1];

- К.Д. Ушинский. Основоположник научной педагогики, базирующейся на понимании культуры здоровья как совокупности умственного, психического, физического и нравственного совершенствования человека [13];

- Ф. Эрисман и А. Доброславин. В их трудах, посвящённых влиянию учебной работы на снижение работоспособности и общего состояния здоровья детей, были разработаны меры по борьбе с утомлением, определены нормы сна, питания и режимного распределения учебных занятий [1];

- П. Лесгафт, Л. Выготский и В. Бехтерев. Они сыграли важную роль в становлении установки на гармоничность физического, умственного и нравственного развития человека [1];

- В. Сухомлинский. По его мнению, забота о здоровье детей стала важнейшим трудом педагога-воспитателя [1].

Также к учёным, занимающимся проблемой здоровьесбережения, относят М.М. Безруких, А.В. Левченко, Н.К. Смирнова, Л.Ф. Тихомирову, В.Ф. Базарного, Г.К. Селевко. Они работают над разработкой самостоятельных программ по здоровьесбережению и их внедрением в учебный процесс [3].

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить на практике возможность эффективного влияния здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией детей дошкольного возраста.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является использование здоровьесберегающих технологий при обучении хореографией.

В соответствии с целью работы была сформулирована гипотеза исследования: физическое здоровье детей дошкольного возраста укрепитя и разовьется в процессе занятий хореографией посредством здоровьесберегающих технологий, если:

- учтены возрастные особенности детей;
- определена роль здоровьесберегающих технологий в хореографии для детей дошкольного возраста в системе дошкольного образования;
- разработана и реализована программа хореографического обучения детей дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с целью исследования, гипотезой исследования сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать педагогическую, психологическую, методическую литературу и выявить степень разработанности данной проблемы в теории и практике.
2. Изучить организацию мер, направленных на здоровьесбережение в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в практике системы дошкольного образования.

3. Определить критерии, показатели и уровни, характеризующие уровень здоровья детей дошкольного возраста.

4. Экспериментально проверить возможность повышения уровня здоровья детей дошкольного возраста при обучении хореографии в системе дошкольного образования с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ методик, учебных программ и учебных программ хореографического обучения;
- изучение работ специалистов по внедрению здоровьесберегающих технологий;
- проведение педагогического эксперимента и статистическая обработка его результатов.

Эмпирическая база и основные этапы исследования. В качестве базы исследования выступало Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14» города Копейска Челябинской области. Исследование проводилось в три этапа с 2022 по 2024 гг.

На первом этапе (сентябрь 2022г. – декабрь 2022 г.) изучалась и анализировалась специальная литература по избранной теме, формулировалась проблема исследования, определялся объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и методы исследования; разрабатывалась стратегия опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе (январь 2023 г. – январь 2024г) проводилась работа, связанная с констатирующим, формирующим этапами эксперимента; разрабатывалась и апробировалась программа хореографического обучения детей дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

На третьем этапе (февраль 2024 г. – май 2024 г.) проводился сравнительный анализ результатов экспериментального исследования;

формулировались основные выводы по проблеме исследования; систематизировались и обрабатывались качественные и количественные результаты, теоретико-экспериментальные материалы исследования.

Новизна данного исследования заключается в совершенствовании хореографического обучения детей дошкольного возраста в системе дошкольного образования в соответствии с нормами здоровьесбережения, с нормами, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Исторические аспекты здоровьесбережения в условиях дошкольного образовательного учреждения

Усилия сотрудников в дошкольном образовании, сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В современной отечественной дошкольной педагогике термин «педагогические технологии» рассматривается как: педагогической системы, способ конструирования воспитателем педагогического процесса с помощью системы средств и методов воспитания и обучения дошкольников в специально созданных для этого дидактических условиях детского сада в целях решения задач дошкольного образования; инструмент профессиональной деятельности педагога, которая имеет выраженную этапность (пошаговость). Каждый этап (первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; итоговой диагностики достижения цели) включает в себя набор определенных профессиональных действий педагога.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V-II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии (лат. *valetudo*, *valetudinis* – здоровье) – лечебное заведение, предназначавшееся для лечения воинов, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов). В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам.

Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе. Во второй половине XIX- начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф.Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком.

Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

В период становления советской педагогики основное внимание

уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н.К.Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А.С. Макаренко и другие).

В 1980 году И.И. Брехманом был предложен термин «валеология», который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке – педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г.К. Зайцев, В.В.Колбанов, Л.Г. Татарникова).

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка в образовательных учреждениях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В работах «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьев в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ

жизни человека» ставит задачи развития физической активности детей: их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище, ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры – занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально – привлекательных форм, работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Г.К. Селевко рассматривает, педагогическую технологию как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный выбор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; организационно-методический инструментарий педагогического процесса.

В публикациях Г.К. Селевко понятие педагогической технологии представлено в трех сферах:

1) научной. Она является областью или частью педагогической науки, изучающей и разрабатывающей цели, содержание и методы обучения и проектирующей педагогические процессы;

2) процессуально-описательной. Как описание (алгоритм) процесса, задание совокупности целей, содержания, методов и средств для достижения планируемых результатов обучения;

3) процессуально-действенной. Как осуществление технологического (педагогического), функционирование всех личностных, инструментальных и методологических педагогических средств.

В.С. Кукушин отмечает, что педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения и в качестве системы способов, принципов и регулятивов, применяемых в

обучении, и в качестве реального процесса обучения.

Н.К. Смирнов, утверждал, что понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Н.В. Сократов, В.Г. Алямовская, Т.С. Овчинникова, М.М. Безруких и другие полагают, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития и здоровья ребёнка. Здоровье ребёнка – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый ребёнок физически, психически и социально активный. Физическая активность – это естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка). Психическая активность выражается в потребности нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку – это:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;
- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;
- привитие знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его;
- воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;
- доступность: возможность для широкого практического применения здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов,

родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;

- сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;

- единство диагностирования и коррекции: научная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизиологической диагностик; планирование способов, методов и приемов индивидуальной и групповой коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;

- систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;

- целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровьесберегающей системы;

- сформированность психо -физической готовности ребенка к обучению в школе;

- оптимальность: соблюдение сбалансированность психофизических нагрузок в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребенка;

- индивидуальность: медико-педагогическое воздействие с учетом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.

Функции здоровьесберегающих технологий:

- 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, детском коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебно-воспитательной деятельности, природной среде;

– информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

– диагностическая: заключается в мониторинге развития детей 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 детей направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию детей к социально-значимой 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.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО.

1.2 Здоровьесберегающие технологии: значение, содержание.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) нужны для обеспечения комфортных и безопасных

условий пребывания детей. Применение здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует, во-первых, поддержке и укреплению здоровья детей, а, во-вторых, помогает повысить эффективность обучения у детей, ведь здоровые и активные дети лучше усваивают информацию и обладают большим количеством энергии, чтобы заниматься учебой. Кроме того, здоровьесберегающие технологии способствуют формированию у детей правильных привычек, которые в будущем помогут им сохранить здоровье и предотвратить развитие различных заболеваний.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, И.П.Павлов, А.И. Аршавский и др. С точки зрения И.П. Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система».

Это позволяет считать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне оправданным. Построить собственную оздоровительную систему, освоить приемы саморегуляции по силам каждому, главное захотеть и знать, как это делать.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с

медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка. Реализацией данных технологий занимается психолог совместно с педагогами. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения

оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные обеспечение валеологической образованности родителей, обретение ими валеологической компетентности.

Элементы здоровьесберегающих технологий:

- утренняя гимнастика – это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса;

- бодрящая гимнастика - это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса сразу после сна;

- гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики, направленная на коррекцию деформированного отдела позвоночника;

- гимнастика ортопедическая – комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение плоскостопия;

- пальчиковая гимнастика – комплекс мер, который применяется для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), и для решения проблем с речевым развитием у детей;

- дыхательная гимнастика применяется для укрепления дыхательной мускулатуры детей, в том числе и с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям;

- гимнастика для глаз способствует снятию мышечного напряжения с глаз, укреплению мышц;

- партерная гимнастика - это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. Партерная гимнастика включает в себя различные упражнения, в положении сидя, лёжа, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

- психогимнастика помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями, включает в себя игровые задания и упражнения;

- эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики;
- динамические паузы – пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности;
- босохождение – комплекс упражнений, выполняемых босиком в целях закаливания и профилактики плоскостопия;
- массаж и самомассаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для оздоровления организма;
- релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения;
- подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника;
- водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, связанные с наружным применением воды;
- воздушные процедуры – один из способов закаливания, когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело;
- стретчинг – это система статических растяжек, направленная на развитие гибкости;
- ритмика – ритмические движения с музыкальным сопровождением;
- фонетическая ритмика – система специальных упражнений, сочетающая в себе речь и движения;
- сказкотерапия – психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности;
- цветотерапия – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника;

– гелиотерапия (в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и профилактики, использующий лучистую энергию солнца.

Гелиотерапия оказывает благоприятное воздействие на организм – активизирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон;

– ароматерапия – разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений;

– фитотерапия – лечение лекарственными растениями;

– витаминотерапия – профилактика и лечение различных заболеваний с помощью витаминов;

– игротерапия – психотерапевтический метод, который базируется на применении ролевой игры в качестве методики воздействия на личностное развитие;

– музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства;

– песочная терапия – один из методов психотерапии, в котором применяется песок, вода, миниатюрные фигурки.

Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности, эффективному развитию физических и психических качеств. Результатом эффективной работы педагогов в системе здоровьесбережения является снижение заболеваемости детей, повышение компетентности педагогов и родителей в данном направлении.

1.3 Применение здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму

оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Организация занятий хореографией должна быть направлена на максимальное раскрытие возможностей каждого ребенка его физиологических и психоэмоциональных особенностей. В этом возрасте развиваются мышление, воображение, восприятие, речь, память [1].

Спокойная эмоциональность. Для дошкольного возраста характерно отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам [1]. Поскольку ребёнку пока трудно составить мнение о себе самом, он создаёт свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес от родителей и сверстников [5]. Поведение детей дошкольного возраста начинает соответствовать определённым нормам и правилам [2].

Физиологические особенности детей дошкольного возраста. Интенсивное формирование и созревание организма. Происходит анатомическое формирование тканей и органов, увеличение массы мышц, окостенение скелета, развитие органов кровообращения и дыхания, увеличивается вес мозга. Неравномерный рост. В начале до 4-6 см в год, а затем в период от 4 до 5,5 лет у мальчиков и на 6-м году у девочек рост несколько ускоряется – до 6-8 см в год [2].

Утолщение кожных покровов. Однако опасность переохлаждения или перегрева не исчезает [2]. Ещё не завершённое окостенение костной системы. Скелет ребёнка по форме похож на скелет взрослого человека, но ещё не так крепок [2].

Его силы должны быть выявлены, интересы удовлетворены, способности раскрыты. Здоровьесберегающие технологии позволят сделать процесс творчества и обучения более успешными и безопасными:

– 1 прием – начни с простого. Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность ребенка.

– 2 прием – средства защиты. Современная медицинская индустрия выпускает огромное количество удобных и практичных средств защиты от травм. Фиксаторы голеностопа, наколенники, налокотники, разогревающие мази и крема, силиконовые вкладыши. Для начала поговорим об индивидуальном коврике для занятий хореографией. Он помогает ребенку избежать случайных ушибов, делает занятия комфортными и гигиеничными. Коврик можно скручивать и класть под голову, поясничный отдел, под икроножную мышцу.

– 3 прием – методы восстановления. 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 учащемуся быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

Большое значение в процессе восстановления детского организма после физических нагрузок имеет грамотное проведение заключительной части занятия. Здесь используются методы релаксации (эмоционального расслабления, элементы дыхательной гимнастики и физические упражнения, направленные на снятие мышечного тонуса).

– 4 прием – психоэмоциональная подготовка. Концертная

деятельность (выступления) связана со стрессами. Каждый ребенок несет на себе груз ответственности в преодолении одной «коллективной цели». Цель может быть маленькая (выучить танцевальную композицию и показать маме) или «сверхцель» (выступить на большом мероприятии). Нужно говорить с детьми о поддержке друг друга, обсуждать вместе новые планы и перспективы, новые танцевальные номера. Дети хорошо реагируют на совместное обсуждение костюмов и поездок. Все это решается в тесном контакте с родителями.

– 5 прием – тесная связь с родителями. Танцевально-хореографическое творчество предполагает тесное взаимодействие педагога и ребенка. Но без участия родителей в процессе творчества, сохранения здоровья, правильного питания, досуга детей и психологической поддержки все становится бессмысленным.

Педагогом проводится огромная работа по разъяснению техники исполнения упражнений, профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни, выступления детей, индивидуальные перспективы ребенка.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка, улучшению психологического климата в группах, коллективе, активно приобщает родителей к работе по укреплению здоровья детей.

Использование здоровьесберегающих технологий, является обязательной частью профессиональной работы педагога-хореографа. Грамотный подход к образовательному процессу и уважительное отношение к ребенку, как личности является залогом физического и психоэмоционального здоровья ребенка.

ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ

2.1 Методика разработки и внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией

Содержание работы в системе ДО по применению здоровьесберегающих технологий в обучении хореографии детей дошкольного возраста была определена цель экспериментального исследования: разработать и апробировать методику обучения хореографии детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для проведения формирующего эксперимента была разработана дополнительная образовательная программа дошкольным учреждением «Каблuchок» с применением здоровьесберегающих технологий, направленная на развитие творческих способностей у дошкольников, такие как, музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации.

С учётом возрастного аспекта и последовательности приобщения детей к целостному и дифференцированному восприятию танцевальных движений, игровая деятельность очень хорошо помогает закрепить танцевальные навыки, а именно:

- ориентироваться в пространстве и на сцене;
- закреплять движения танца;
- импровизировать;
- творчески мыслить.

Большое значение на уроке хореографии имеет игра. Игра – самая близкая форма деятельности детей, в ней ребенок черпает образы для решения новых жизненных задач, возникающих в познании, в труде, в художественном творчестве. Опора на игру – это важнейший путь включения детей в учебную деятельность способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и нормальных условий жизнедеятельности.

Музыкально-подвижные игры пользуются у детей с большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а не редко и соревнования - кто быстрее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание.

Игра дает прекрасную возможность переключить внимание, снять напряжение, сплотить коллектив детей. В игре проявляются те черты характера детей, которые трудно распознать во время исполнения упражнений и танцев. Поэтому каждый педагог должен иметь большое количество разнообразных, разноплановых игр, которые можно использовать на занятиях в зависимости от ситуации. Игра может носить разный характер: на закрепление пройденного материала; на релаксацию-переключение внимания, состязательные игры, где проявляется ловкость, находчивость.

Использование игровых технологий и интегрированных заданий позволяет решить множество задач коррекционно-развивающего обучения: развивать эмоциональную выразительность, творческие способности, расширять познавательные интересы, повышать уровень коммуникативного

развития.

Игровые формы отличаются тем, что процесс обучения максимально приближен к практической деятельности. Эта модель обучения, по сравнению с традиционной, более перспективна. Уроки по игровой методике существенно повышают интерес учащихся к предмету, «раскрепощают» дошкольника, его двигательные навыки.

Игры имеют и воспитательные задачи: воспитывать интерес к занятиям хореографии, эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце), воспитывать чувство коллективизма, воспитывать доверие к себе и веру в себя. Движение под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержимое музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

В сюжетно-образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип хореографии: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности. Тематика и содержание игр обычно отражают понятные, близкие детям явления окружающей действительности, раскрывают знакомые образы.

Доступность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога, выразительное исполнение музыки позволяет детям дать свои индивидуальные оттенки при исполнении игры. Совпадение образного слова, музыки и движения развивает детское воображение, ребенок точнее передает характер игрового персонажа, движения становятся свободными, исчезает скованность, появляется уверенность.

Одним из главных признаков игры является её добровольность, приносящая удовольствие. Вторым признаком можно назвать её неопределенность, непредсказуемость, импровизированность, где дошкольник проявляет находчивость, сообразительность, творческое

начало.

Ведущей технологией, используемой мною в практической деятельности, является личностно-ориентированный подход. Он обеспечивает: самопознание детей, овладение способами саморегуляции, самосовершенствования и самоопределения, введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций; формированию у обучающихся творческих способностей. Также внедряю и использую здоровьесберегающие технологии.

Музыкально- подвижные игры включены в комплексную программу «Каблучок», по которой работает ДООУ. На своих занятиях я использую такие виды игр: музыкально - ритмичные игры для детей, танцы импровизации и пластичные этюды, танцевальные подвижно - образные игры упражнения. (Таблица 1).

Таблица 1 – Содержание программы «Каблучок»

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
2.	Ее Величество Музыка	1	4	5
3.	Игровой стретчинг	1	5	6
4.	Партерный экзерсис	2	5	7
5.	Играя, танцуем! (комплексы музыкально-подвижных игр)	1	15	16
6.	Рисунок танца	1	1	2
7.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	20	20
	ИТОГО:	7	50	57

Тема «Играя, танцуем» (комплексы музыкально- подвижных игр)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание: Музыкально – ритмические игры: «Зайцы и лиса», «Карусели», «Козёл», «Если нравится тебе», «Музыкальные стульчики»;

Танцы импровизации и пластические этюды: «Лебединое озеро», «Танцуют все», «Хоровод-знакомство», «Танцевальный ринг», «Разрешите пригласить», «Прогулка».

Танцевальные подвижно – образные игры: «Танцуем вместе», «Трансформер», «Стоп-кадр», «Ищем друга», «Крылья», «Штиль-шторм», «Море волнуется раз», «Танец аборигенов», «Сосульки», «Танцевальный баттл» (Приложение).

Такой подход в обучении позволяет детям самовыражаться в танце, развиваясь эмоционально и духовно. Благодаря интересу детей к играм, они легче втягиваются в обучение, вкладывая больше сил, а соответственно, получая и больше физической пользы. Освоив хореографию на базовом уровне, дети через игру чувствуют себя уверенней в коллективе сверстников, компании друзей. Они учатся плодотворно взаимодействовать друг с другом и получать удовольствие от коллективного творчества, укрепляются межличностные связи, совершенствуется их способность к коммуникации.

Дети могут использовать свои новоприобретенные танцевальные навыки и дома, например, отмечая в кругу друзей День рождения и другие праздники. Движение – это важное средство воспитания, а также жизненно необходимая потребность ребенка. Чем разнообразней движение, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Слияние игр и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. То, что до игры могло казаться скучными упражнениями для воплощения неясного будущего, прорисованного только в голове у преподавателя, после игры на занятии приобретает совсем другой смысл. Становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников. Занимаясь и далее на занятиях хореографии, ребенок

будет в большей степени радоваться выступлениями и получать от них больше пользы в виде раскрепощения, приобретения уверенности в себе, так, как и концерт, и соревнования покажутся им в какой-то степени тоже игрой.

Игровой процесс задействует все чувства ребёнка, поэтому, навыки, полученные в этот момент, развиваются с невероятной быстротой. Усвоение нового материала идёт ещё быстрее, когда заложенные природой творческие порывы находят выражение в овладении своим телом. Этот необычайно эффективный метод, как правило, становится заразительным примером для окружающих детей.

Как показала практика работы, учет возрастных психологических особенностей, позволяет выделить основную направленность в работе: внимание сенсорному воспитанию, развитию музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков.

В первую очередь внедрения здоровьесберегающих технологий заключаются в том, чтобы привлечь ребёнка к занятиям хореографией. Становясь крепче физически, дети учатся последовательно и упорно двигаться к поставленной цели, становятся увереннее в своих силах, что, в свою очередь, благоприятно влияет и на их дальнейшие успехи, во многом дисциплинирует. Немаловажным мотивом является и престижность этого вида творчества, возможность достичь успеха, проявить себя на конкурсах и фестивалях, воспитать лидерские качества. Это неотделимо от процесса оздоровления, поскольку дети приобретают уверенность в своих силах, чувствуют себя нужными, сильными, здоровыми, являясь практически участниками всех мероприятий.

Используемые на занятиях хореографией здоровьесберегающие технологии включают:

- мотивацию обучающихся к занятию (создание положительного эмоционального настроения);

- совместное планирование деятельности (осознанность планирования деятельности на занятии каждым ребенком, обсуждение репертуарного плана, программ выступлений, творческих отчетов, и т.д.);
- рефлексию деятельности (рефлексия работы на занятии, физического и психического состояния).

Мы считаем, что здоровье ребенка в норме, если оно:

- а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, физические возможности позволяют ему справиться с данной нагрузкой;
- б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение;
- в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Таким образом, был раскрыт общий замысел, ход и результаты экспериментальной работы. Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дошкольного образования, на уровень их здоровья.

2.2. Анализ применения здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста на занятиях хореографией

В ходе работы была проанализирована система обучения детей хореографии, а также основных понятий исследования, таких как: «хореография», «обучение хореографии», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий»; выявить основные направления и особенности обучения танцам детей дошкольного возраста.

Под «здоровьесберегающими технологиями ДО» понимаем

направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, положительно влияющих на его здоровье и способствующих развитию у них культуры здоровья. А под хореографическим образованием детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий – процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физическое развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Выявлена возможность обучения хореографии детей уже с 5-6 летнего возраста, в связи с их подготовленностью (сформированность структуры и функций мозга), которое способствует самоопределению детей, развитию у них физических и эмоциональных качеств, вовлечению в различные виды творческой деятельности и воспитывает – позитивное отношение к ценностям здоровья. Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: музыкально – подвижные игры, партерная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения самомассажа. Эксперимент был направлен на выявление уровней здоровья детей, посредством таких показателей, как: уровень физического развития; уровень функционального состояния организма; уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности. Анализ результатов показал у детей средний уровень здоровья. С учетом результатов диагностического исследования был разработан и проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать методику обучения хореографии детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования, в основу которой положена дополнительная образовательная программа «Каблучок» с применением здоровьесберегающих технологий музыкально-подвижные

игры. Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования, на уровень их здоровья. Анализ результатов экспериментальной работы, свидетельствует об эффективности проведенной работы и верности выдвинутой нами гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Тем более значимым является расширение представлений, обучающихся о собственном теле, своего организма, умении управлять им, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь в формировании привычек здорового образа жизни, углублении знаний о питании, его значимости, взаимосвязи здоровья и питания.

Настоящее время характеризуется изменениями природной и социальной среды, ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самым актуальным сегодня является укрепление здоровья детей.

В ходе проведенной работы проанализирована научно-методическая литература по проблеме, уровень состояния здоровья детей дошкольного возраста. Изучены возможности эффективности реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, возможные ресурсы в оздоровлении детей. Произведен отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента. Разработан комплекс здоровьесберегающих технологий, методов, приемов для реализации в дошкольном учреждении, внедрены здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

Проведен мониторинг состояния здоровья детей дошкольного возраста. Разработаны занятия с включением здоровьесберегающего компонента. Проанализированы результаты работы по здоровьесбережению. Детям предоставлено здоровьесберегающее пространство, способствующее общему укреплению организма, повышению уровня здоровья, овладению знаниями о здоровом образе жизни, взаимодействию всех участников здоровьесберегающего педагогического процесса.

Сложилась определенная система использования технологий по

здоровьесбережению, позволяющая обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, быть здоровее. Внедрение в дошкольное образование здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата, активно приобщает родителей к работе по укреплению здоровья детей. Предоставление детям дошкольного возраста здоровьесберегающего пространства, общее укрепление организма, повышение уровня здоровья обучающихся, овладение знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности за здоровье, взаимодействие всех участников здоровьесберегающего педагогического процесса неизменно приводит к положительной динамике в состоянии здоровья обучающихся. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни.

Данные здоровьесберегающие технологии с программными требованиями обучения хореографии оказывают положительное влияние на организм детей, делая их более раскрепощёнными, собранными и сообразительными, помогают сохранению, формированию и укреплению психофизического здоровья детей, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические-основания-реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004 314 с.
2. Анциферова Л.И. Социальная деятельность человека. М.: Просвещение, 1969 156 с.
3. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. СПб.: Наука, 1993 401с.
4. Безрукова В.С. Педагогика: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, Блаватская Т. В. Греческое общество второго тысячелетия до новой эры и его культура. М.: Наука, 1976 307 с.
5. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1991 207 с.
6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987 367 с.
7. Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика: краткий курс лекций. М.: Издательство Юрайт, 2013 197 с.
8. Венгер Л.А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л.А. Венгер, А.Л. Венгер, Т. Д. Марциновская. – Москва : Знание, 1994. – 191 с. : ил. – (Готовимся к школе). – ISBN 5-07-002701-8.
9. Волошина Л.А. Организация здоровьесберегающего прост ранства Дошкольное воспитание. М.: Изд-во МГОУ, 2004 117 с.
10. Воронин А.М., Симоненко В.Д. Педагогические теории, системы, технологии: Учеб. пособие для педвузов. Брянск: Брянский государственный педагогический университет, 1997 133 с.
11. Собрание сочинений /Под ред. А.М. Матюшкина. Т. 1 М.: Педагогика, 1983
12. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А. Теоретическая педагогика. Путеводитель для студента: учебно-методическое пособие. М.: Центр

педагогического образования, 2007 238 с.

13. Джуринский А.Н. История педагогики: Учеб. пособие для студ. педвузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000 432 с.

14. Джуринский А.Н. История педагогики и образования: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2011 675 с.

15. Дошкольник в пространстве детской литературы и детского чтения: сборник статей по материалам Межвузовской научно-практической конференции / Правительство Москвы, Департамент образования г. Москвы, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Московский гор. пед. ун-т; науч. ред. З.А. Грищенко. - Москва: МГПУ, 2007. - 121 с.: ил.; 21 см.; ISBN 978-5-243-00237-0

16. Дошкольная педагогика: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под. ред. Козловой. С.А., Куликовой. Т.А. М.: Издательский центр «Академия», 2001 416 с.

17. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Под. ред. Болотиной. Л.Р., Комаровой. Т.С., Барановым. С.П. М.: Издательский центр «Академия», 1997 240 с.

18. Загвязинский В.И. Теория обучения и воспитания: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2012 314 с.

19. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии. СПб.: Акцидент, 1994 297 с.

20. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник. М.: Дошкольное воспитание, 1995 117 с.

21. Картавых Л. Л., Борисова Л. А. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. М.: Дошкольное воспитание, 1996 № 10 130 с.

22. Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М.: «Сфера», 2004 96 с.

23. Кириллова Ю.А. Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья. М.: Дошкольная педагогика, № 9 2011 189 с.

24. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. В 2-х тт. Т. 2 М.: Педагогика, 1982 576 с.
25. Крупская Н. К. Педагогические сочинения в 10 т. Т.6. Дошкольное воспитание. М.: Наука, 1973 209 с.
26. Краснов М.В., Закаливание детей дошкольного возраста: Учеб. пособие / М.В. Краснов, Е.В. Березенцева, В. М. Краснов; М-во общ. и проф. образования Рос. Федерации. Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 1998. - 74 с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-230-18119-2
27. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград: Учитель, 2009 218 с.
28. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учебное пособие. Ростов н/Д: «Март», 2002 307 с.
29. Кучкин С.Н., Седых Н.В., Горожанкина Л.И. Программа «Здоровый ребенок»: Методич. рекоменд. Волгоград: ВГАФК, 199 363 с.
30. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Наука, 1975 267с.
31. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Издательский центр «Академия», 2001 320 с.
32. Немов Р.С. Общие основы психологии: Уч. для студ. высших пед. учеб. заведений. М.: Просвещение, Владос, 1994 576 с.
33. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева; под ред. Е.С. Полат. М.: Академия, 2000 266 с.
34. Ованесян Л.Г. Терминологический анализ в исследовательских работах студентов // Нематериальное культурное наследие народов как ценностный ориентир в современном образовательном пространстве: материалы VII Международной научно-практической конференции, г. Челябинск, 17 февраля 2022 г. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – С. 174-184.

35. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Орел В.И. и др.; под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2006. - 170с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-89814-363-7
36. Педагогика: учебное пособие для бакалавров. Под ред. П.И. Пидкасистого. М.: Издательство Юрайт, 2012 509 с.
37. Педагогические технологии: учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В.С. Кукушина. М., 2004 320 с.
38. Подласый И. П. Педагогика. В 3 кн. Кн. 2 Теория и технологии обучения. М.: Владос, 2007 163 с.
39. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Волгоград: Учитель, 2009 207 с.
40. Седова Н.Е. Основы практической педагогики: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008, 192 с.
41. Седых Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. Волгоград, 2002 178с.
42. Седых Н.В., Балыева В.А. Модель здоровьесберегающей среды в условиях дошкольного учебного заведения: Метод, рекоменд. Волгоград: ВГАФК, 2001 233 с.
43. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие. М.: Народное образование, 1998 326 с.
44. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002 121с.
45. Чурашов А.Г. Художественно-эстетическое развитие детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании средствами хореографии: специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Чурашов Андрей Геннадьевич.- Челябинск, 2013.- 256с.-EDS SUUXMB

46. Чурашов А.Г., Белов В.А., Клыкова Л.А. Мультимодальные технологии в преподавании хореографии в системе высшего образования В сборнике: Интеграция образования, культуры и искусства как фактор развития полиэтнического общества. Материалы IX Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2024 с.124-129

47. Танец как социокультурное явление в парадигме гуманизации высшего образования / Чурашов А. Г., Клыкова Л. А., Юнусова Е. Б. // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 4(157). – С. 192-208. – DOI 10.25588/CSPU.2020.157.4.012. – EDN JPOGEX.

48. Чурашов А.Г. Педагогические принципы художественно-эстетического развития старших дошкольников средствами хореографии, в сборнике: В мире научных открытий. Материалы XIII Международной научно-практической конференции. Центр научной мысли, научный редактор И.А. Рудакова, 2014, с.104-110

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы музыкально-подвижных игр на занятиях хореографией для детей дошкольного возраста

1. Музыкально- ритмические игры:

«Зайцы и лиса»

Цель: развивать умение воспроизводить ритмические рисунки, внимание, ловкость. Ход игры: дети – «зайцы» стоят полукругом. На расстоянии «спит» лиса. (Звучит мелодия М. Красева «Зайцы и лиса»)

Такт 1-2 – зайцы прохлопывают лапками ритмический рисунок справа, слева.

Такт 3-4 - три раза подпрыгивают на двух ногах.

Такт 5-8 – повтор движений.

Такт 11-12 – поднимаются и смотрят на лису.

Такт 13-16 – повтор движений 1-4 такта.

Такт 17 – Два раза гладят правое ухо.

Такт 18 – два раза гладят левое ухо.

Такт 19-20 – вертят «хвостиками».

Такт 21-22 – прыгают.

Такт 23-24 – кружатся.

Такт 25-31 – зайцы ритмичными прыжками приближаются к лисе (в ритм музыки).

Такт 32 – лиса вскакивает и догоняет зайцев.

«Карусели»

Цель: развивать ритмичность движений и умение сочетать их с произношением слов, реагировать на ускорение и замедление темпа чтения стихов. Ход игры: Дети встают вокруг карусели на расстоянии вытянутых рук. По сигналу дети поднимают ленты, поворачиваются друг за другом, идут по кругу. Сопровождают движения чтением стихов. При знакомстве с игрой текст произносит взрослый, а при повторении игры – дети. Бег можно

продлить, повторив слово «побежали».

Текст движения детей:

Еле-еле, еле-еле медленная ходьба

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом, ходьба с ускорением

Все бегом, бегом, бегом.

Побежали, побежали бег на носках под ритм слов

Побежали, побежали...

Тише, тише, не спешите, движения замедляются и

Карусель остановите, дети останавливаются,

Раз-два, поворачиваются лицом к центру,

Раз-два, кладут ленту на пол.

Вот и кончилась игра.

«Козел»

Цель: развивать умение согласовывать движения, в соответствии с звучащей музыкой. Ход игры: Дети делятся на две подгруппы. На 1-ю часть музыки «Полька» И. Саца одна подгруппа выполняет притоп одной ногой, показывая, как «козел стучит копытом»; другая подгруппа покачивает головой сверху вниз, изображая козла, который трясет бородой. Перед игрой дети повторяют слова:

Козел сердит, козел молчит,

Он копытами стучит.

Бородой своей трясет,

Никак капусту не найдет.

Следует предварительно научить всех детей ритмично выполнять притопы и покачивания головой. Затем распределить действия подгрупп. Игра проводится со сменой заданий играющих.

«Если нравится тебе!»

Цель: развитие координации движений, ритмичности. Ход игры: Дети по тексту выполняют ритмичные движения руками (хлопки, щелчки,

шлепки), ногами (прыжки, кружения).

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Далее меняется слово, обозначающее движение. Дети поют: «шлеп – шлеп» и шлепают по коленям, затем поют «топ – топ» и делают два притопа правой и левой ногами. В последнем куплете все движения повторяются в строгой последовательности:

Хлоп, хлоп! Щелк, щелк!

Шлеп, шлеп! Топ, топ!

Текст может изменяться таким образом:

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется,

Мы друг другу улыбнемся,

Если весело живется, хлопай так!!!

«Музыкальные стульчики»

Цель: развивать ритмическое восприятие и музыкальную память. Ход игры: Стулья стоят по кругу, на каждом – музыкальный инструмент. Под музыку дети ходят по кругу вокруг стульчиков, а с окончанием мелодии берут в руки тот инструмент, который лежит перед ними на стуле. Ведущий отбивает ритмический рисунок, а дети его повторяют. С началом игры один стул убирают.

2. Танцы импровизации и пластические этюды.

«Лебединое озеро»

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения: развить умение импровизировать. Ход игры: Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

«Танцуют все»

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу. Ход игры: Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

«Хоровод-знакомство»

Цель: развить групповые чувства сплоченности, развивать при ходьбе правильную осанку, при поклоне прорабатываем гибкость. Ход игры: Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

«Разрешите пригласить»

Цель: показать участникам игры возможность смены партнёра, ощутить себя в роли ведущего и ведомого. Ход игры: все становятся в круг.

Ведущий приглашает всех участников встать в пары. Пары танцуют под музыкальное сопровождение. По сигналу ведущего пара разделяется и меняют своих партнёров.

«Танцевальный ринг»

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-ритмические движения. Ход игры: участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

«Прогулка»

Цель: развить свои танцевальные особенности и возможность самовыражения. Ход игры: Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

«Шляпная эстафета»

Цель: развить умение импровизировать, умение наладить дружеские отношения с участниками игры. Ход игры: Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. Ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

«Концерт-экспромт»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку. Ход игры: все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

3. Танцевальные подвижно-образные игры.

«Танцуем вместе»

Цель: расслабиться в конце занятия, успокоить эмоции; снять напряжение, закрепить новый материал. Музыка: любая ритмичная, темп средний. Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники становятся в круг. Ведущий (может быть каждый по очереди) в центре круга и показывает пройденные движения на занятии, остальные повторяют движения.

«Трансформер»

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве и координации движений. Ведущий дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ: сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга; сделать два круга – круг в круге, встать по парам, тройкам и т. д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения.

«Стоп-кадр»

Цель: снять внутренний зажим, усилить самоконтроль над осанкой. Ход игры: Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант – в разных позах, представляя собой скульптуру:

2-й вариант – с улыбкой на лице. Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

«Ищем друга»

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции. Ход игры: Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

«Крылья»

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве. На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.). На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

«Штиль-шторм»

Цель: развить внимание, умение слышать команды и ориентироваться в пространстве. Ход игры: Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз.

«Море волнуется»

Цель: стимулировать активность, внимание. Помочь участникам игры в установке взаимопонимания. Ход игры: Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий

говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура замри». Все замирают в разных позах (перед началом игры все позы обговариваются). Звучит музыка. Заранее выбранный «Нептун» подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым «Нептуном». Игра может повторяться, пока все не побывают в роли «Нептуна».

«Танец аборигенов»

Цель: вызвать желание в танце творчески самовыражаться, развить танцевально-ритмические способности. Ход игры: все становятся в круг. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

«Сосульки»

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение. Ход игры: это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1-й этап: «Весна – сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2-й этап: «Зима – сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

«Танцевальный баттл»

Цель: создать атмосферу соревновательности, дать возможность выразить в движениях эмоциональный настрой каждого участника. Ход

игры: Участники делятся на две группы, которые располагаются друг против друга на разных сторонах площадки, выстраиваясь в шеренгу. Ведущий показывает определённое движение сначала одной команде, затем другой команде. Участники под разную музыку и по очереди направляются в сторону друг друга, всей своей шеренгой. Как только шеренги подходят плотно друг другу, участники образуют общий круг. Баттл заканчивается танцем дружбы.