

Лекомцева Е.Ю.  
Преподаватель МБУК ДО «Детская хоровая школа № 2»  
г.Екатеринбург

### **Здоровьесберегающий подход на уроках ритмики**

Сохранение здоровья учащихся является одной из важнейших национальных задач. Эта задача может и должна решаться не только медицинскими методами, но и созданием оптимальных социальных условий для развития подрастающего поколения.

Общее состояние здоровья детей в России ухудшается с каждым годом. На первом месте регистрируются заболевания простудного характера, на втором месте – болезни позвоночника. Дефекты осанки являются одной из причин школьной неуспеваемости, психосоматических болезней, проявляющихся нервными и аллергическими расстройствами. Эти болезни снижают не только качество образовательного процесса, но и качество жизни.

В первую очередь, забота о здоровье ребёнка ложится на плечи родителей. Основы здоровья человека закладываются в самом раннем возрасте и закладываются именно в семье. Человек начинается с семьи, а каким будет его начало, таким станет и продолжение.

Воспитание детей может осуществляться разными методами и если родители, заботясь о развитии и здоровье ребёнка, привели его в образовательное учреждение, то на помощь родителям приходят педагоги дополнительного образования, которые могут предложить не просто различные формы работы с детьми, позволяющие развивать и укреплять здоровье ребёнка, а целую взаимосвязанную систему. Речь идёт о здоровье сберегающих технологиях.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка 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.

Если рассуждать о том, что же такое здоровье? По определению С.И. Ожегова (словарь русского языка) здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма. В Уставе Всемирной организации Здравоохранения говорится. Что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное

благополучие. Получается, проблема здоровья должна рассматриваться в широком социальном аспекте, комплексно.

Если показатели роста, веса, состояние двигательной активности, осанка, телосложение, моторика, координация говорят нам о физическом здоровье ребёнка, то о его психическом здоровье - уравновешенность психики, развитие психических процессов, умственная работоспособность, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения. То есть, физическое и психическое здоровье взаимообусловлены и взаимосвязаны. Сочетание физических возможностей и телесного благополучия ведёт к устойчивому ощущению комфорта. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению.

Учитывая выше сказанное, можно говорить о том, что ритмика в хоровой школе, (где нет предмета хореографии) является единственным предметом, где можно проявить свою физическую активность. Ритмика, являясь одновременно частью и физического, и музыкального воспитания детей, открывает огромные возможности для развития двигательных функций, музыкального слуха и памяти, основных психических процессов, а также общения детей друг с другом.

Мне бы хотелось остановиться на некоторых здоровьесберегающих технологиях.

Технология сохранения и стимулирования здоровья. Это ритмопластика и подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.

Технология обучения здоровому образу жизни. Физкультурные занятия, игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж.

Коррекционные технологии. Это Арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, фонетическая ритмика.

Все эти формы работы используются как на занятиях ритмикой, так и на других занятиях, входящих в цикл предметов раннего эстетического развития и подготовке к школе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это психолого – педагогические приёмы и методы, позволяющие решать возникающие проблемы и позитивно влиять на здоровье детей.

#### Список рекомендуемой литературы

1. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М., Советский композитор, 1991

2. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы (любое издание)
3. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы (любое издание)
4. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972
6. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. 1 класс. М., Музыка, 1995
7. Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике. 2 класс. М., Музыка, 1996
8. Шушкина З. Ритмика. – М., 1967
9. Яновская В. Ритмика. – М., 1979