Современные подходы к организации внеурочной деятельности и содержанию воспитательной работы. Интеграция основного и дополнительного образования.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии.**

**Выполнил:** Педагог дополнительного образования

Исакова Ю.Н.

 г. Петропавловск – Камчатский

 2019

**Оглавление.**

 **Введение.**

**Глава 1**. **Использование системы пилатеса на уроках хореографии как средство укрепления здоровья младших школьников.**

1.1. Основные принципы методики Д. Пилатеса.

 1.2. Влияние системы пилатеса на организм младших школьников.

 **Глава 2. Практическая часть.**

 2.1. Подбор комплекса упражнений на укрепление здоровья младших школьников.

2.2 Оценка результатов.

 **Вывод.**

 **Список используемой литературы.**

 **Приложения.**

**Введение.**

Вопрос о здоровье учащихся в настоящее время является очень актуальным. Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования в ФГОС НОО становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Исследования состояния здоровья учащихся показали, что за время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4-5 раз и к окончанию школы у 70% учащихся выявляются те или иные хронические заболевания. Абсолютно здоровыми могут быть признаны только 10-12% школьников. Уже у 70% детей, поступающих в первый класс, отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья - от функциональных расстройств до хронических заболеваний: нарушений сердечно-сосудистой системы, нервно-психических расстройств, нарушений костно-мышечной системы. Серьезное беспокойство вызывает высокая распространенность ожирения среди детей. Поэтому для моего исследования я выбрала категорию младших школьников. Доказано, что именно в 7-10 лет у детей, происходит интенсивное формирование роста тела, развитие функций всех систем организма и психики.

Поэтому **предмет моего исследования** **-** влияние системы пилатеса на укрепления здоровья младших школьников.

**Объект исследования:** младшие школьники.

**Целью работы является:** выявить, как комплекс упражнений пилатеса влияет на укреплениемышц тела, восстановление и сохранение подвижности, гибкости позвоночникаи улучшение общего физическогосостояния организма младших школьников.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Провести сравнительный анализ между методикой Й.Г. Пилатеса и лечебно-физической культуры.
3. Изучить состояние здоровья младших школьников занимающихся в хореографической студии.
4. Подобрать комплекс упражнений, и внедрить на уроках по хореографии.
5. Мониторинг результатов.

**Гипотеза:** Система пилатеса благоприятно влияет на здоровье младших школьников.

**Глава 1**. **Использование системы пилатеса на уроках хореографии как средство укрепления здоровья младших школьников.**

Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных. Долгое время он был вотчиной балетных танцоров и киноактрис, гимнастов и атлетов. Но оставаться в секрете вечно он не мог. По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа для большинства людей. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Пила́тес — система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом

Йозеф Губерт Пилатес, родился в 1880 году вблизи Дюссельдорфа. Это был слабый, болезненный мальчик, страдавший рахитом, астмой и ревматизмом. Решив укрепить свое здоровье, он, вместо того чтобы слепо следовать общепринятым программам физкультуры, постоянно экспериментировал, используя различные подходы. В его наследии мы можем наблюдать элементы йоги, гимнастики, лыжного спорта, циркового и боевого искусств, танцев и тяжелой атлетики. Выбирая наиболее эффективные из них, Пилатес сумел разработать систему, которая обеспечивала идеальное сочетание силы и гибкости тела.

«Тело создается разумом» — любимая цитата Йозефа Пилатеса из Шиллера.

 На занятиях хореографии я следую методическим правилам применения методики Й.Г. Пилатеса в структуре занятия, реализую индивидуально – дифференцированный подход с учётом состояния опорно – двигательного аппарата каждого занимающегося, соблюдаю определённый порядок выполнений с постепенным включением всех групп мышц.

**1.1. Основные принципы методики Й.Г. Пилатеса.**

 Вся работа над собой в системе пилатес основывается на принципах, разработанных самим Йозефом Пилатесом и подтвержденных временем.

**1. Концентрация.**

 Речь идет об умении сосредоточиться и направить свое внимание на нужное место. Именно мозг управляет всеми нашими движениями. Концентрация – это способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В отличие от изолированного внимания других методик, направленных только на ту часть тела, которая выполняет упражнение, пилатес учит уделять внимание всему телу комплексно.

**2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция.**

Система пилатес учит выполнять упражнения, используя силу мышц, но не испытывая при этом дополнительного напряжения. Для этого нужно:

 - ровно дышать, не задерживать дыхание во время выполнения сложных упражнений;

 - прислушиваться к своему телу, избегать перенапряжения, боли.

**3. Централизация.**

При занятиях пилатесом желательно сосредотачиваться на «туловище», то есть области от затылка до ягодиц. Цель занятий – развитие «центра силы», т.е. мышц туловища: пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Эти мышцы – основа всего организма, они держат позвоночник и внутренние органы.

Работа с центром силы помогает избавиться от болей и нарушений осанки, препятствует выпячиванию живота и образованию жира вокруг поясницы. Чтобы почувствовать мышцы центра силы и ввести их в работу, представьте, что вы затянуты в корсет.

 **4. Визуализация.**

Известно, что воображение помогает нам лучше понимать этот мир там, где мы не можем его достаточно разглядеть. Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке: таким образом, занятия становятся полезными не только физически, но и умственно. Вы тренируете не только тело, но тело в единстве с разумом. Попробуйте «вытянуться вверх так, чтобы упереться макушкой в потолок». Вы и сами не заметите, как в работу вовлекутся мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали. Визуализация — это новая, но достаточно хорошо зарекомендовавшая себя концепция в мире спорта и фитнеса в частности.

 **5. Плавность.**

Пилатес можно сравнить с танцем (ведь не зря изначально его преимуществами пользовались танцоры) – все движения должны быть плавными и медленными, однако под огромным мышечным напряжением. Программа занятий строится последовательно, чтобы создать естественность ритма и плавность движений, чтобы гармонично тренировать тело.

 **6. Точность.**

Каждое движение в системе пилатес имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнения.Пилатес считал, что выполнение даже одного движения точно принесет больше пользы, чем выполнение нескольких упражнений с неточностями.Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок. Количество не компенсирует качество!

 **7.Правильное дыхание.**

Пилатес позволяет очищать кровь через насыщение легких кислородом. Но для этого надо научиться правильно дышать. Главное – дышать на занятиях в том же ритме, что и в обычной жизни, не задерживать дыхания и не учащать его. В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие от стандартного, брюшного.

 **8. Регулярность тренировок.**

Идеальный вариант для занятий – это три раза в неделю. Занятия должны проводиться систематически и регулярно. Очень полезно совмещать пилатес с кардиотренировками – бегом, велосипедом, ходьбой и т.д.

 **1.2. Влияние системы пилатеса на организм младших школьников.**

Представьте на минутку, что вы стоите и смотрите на играющих детей, обычных здоровых детей. Как они двигаются? Легко, свободно, ничто их не сдерживает, ничто им не мешает, их движения свободны от природы. Их тела имеют все необходимые качества: грацию, силу, выносливость, гибкость, скорость. Что же происходит с естественной свободой их движений по мере взросления? До 5-летнего возраста эта свобода движений еще есть, а потом мы отправляем их в школу, где они часами сидят за неудобными партами; мы нагружаем их домашними заданиями и экзаменами, повышая уровень стресса; они носят тяжелые рюкзаки и сумки, искривляя позвоночник и нарушая гармоничное развитие мышц. Когда они достигают половой зрелости, то зачастую стесняются своего тела — сутулого и нескладного. Потом эти бывшие школьники идут работать, и работать многим из них приходится сидя за столом или за рулем. А в конце дня они возвращаются домой и весь вечер сидят на диване перед телевизором. Где движения, где стимулы, где ввод информации? Существует лишь очень узкий набор постоянно повторяющихся движений. И мышцы реагируют на это соответствующим образом. Неиспользование и или неправильное использование мышц отражается на дееспособности всей мускулатуры. Неправильно используя мышцы, особенно негативное воздействие мы оказываем на мышцы, которые, работая против силы гравитации, отвечают за осанку (стабилизируют позвоночник) и располагаются в глубине тела. Если они ослаблены, их функцию берут на себя другие мышцы, вызывая тем самым мышечный дисбаланс.

Пилатес начинает с нуля, постепенно переучивая тело, чтобы оно вновь двигалось правильно. Нервная система невероятно гибка и очень хорошо умеет приспосабливаться к изменяющимся условиям, перестраиваясь в процессе тренировок.

**Глава 2. Практическая часть.**

* 1. **Подбор комплекса упражнений на укрепления здоровья младших школьников.**

Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только с точки зрения медицины, но и педагогами, через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. Я, как педагог дополнительного образования, особое внимание уделяю вопросу организации здоровьесберегающей среды на занятиях хореографии.

Мною разработана авторская программа «Основы хореографического искусства» (4 г. обучения), целью которой является развитие комплекса физических и духовных качеств, формирование ценности здорового образа жизни. В рамках программы реализуется современное, классическое, историко–бытовое направление, особое внимание уделяется здоровьсберегающим технологиям, направленным на восстановление и сохранение подвижности, гибкости позвоночника, укреплению мышц спины и пресса, улучшению осанки, координации, гибкости, подвижности суставов. Мною изучено множество источников литературы, что позволило сделать сравнительный анализ методики Пилатеса и лечебно-физической культуры. Мною сделан вывод, что ЛФК - это лечебная тренировка, направленная на реабилитацию отдельных частей тела под контролем врача, что не позволяет реализовать это в условиях гимназии. Преимущества пилатеса в том, что он развивает тело комплексно, позволяет научиться управлять свои телом и держать его под контролем.

Прохождение очного обучения в Itsconvention (г. Новосибирск) позволило мне получить сертификат фитнесс - тренера по пилатесу и разработать комплекс упражнений по методике Йозефа Пилатеса.

Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

Пресс находятся в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в Пилатесе ему уделяется центральная роль. Йозефа Пилатес называл мышцы пресса электростанцией, потому что вся энергия нашего тела расположена в этом центре. Пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении.

Во время всей тренировки слежу за осанкой у учащихся, и уже через несколько занятий заметно, что учащиеся автоматически хотят сохранить правильное положение спины на занятиях и в жизни.

В каждой группе занимаются не более 15 детей. Время проведения пилатеса – 20-25 минут. Занятия проходят в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты легко, без обуви.

**1. Упражнения на центр силы.**

 Центр силы – мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Эти мышцы — основа мышечной силы организма. Их укрепление и растяжение обеспечит здоровый позвоночник у детей , крепкий живот, стройную талию и хорошую осанку. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза: (См. приложение 1)

* Сотня (hundred);
* Круги ногой (single leg circles);
* Скручивание наверх (roll-up);
* Раскручивание вниз (roll-down);
* Перекаты на спине (rolling like a ball);
* Вращение бедер (hip rotation);
* Скрещивания (crisscross);
* Штопор (corkscrew);
* Кресло-качалка – (open – leg rocker).

 **2.Упражнения на укрепления спины, бёдер и ягодиц.**

Улучшение осанки, избавление от болей в пояснице, укрепление мышц спины и нижней половины тела:

* Подъем ноги вверх в упоре лежа (leg pull-down);
* Подъем ноги вверх в упоре сзади (leg pull-up);
* Растягивание прямых ног одновременно (double straight leg stretch);
* Уколы в потолок (up prick);
* Сложные мостики на плечах (hard shoulder bridge);
* Велосипед (bicycle);
* Ножницы (scissors);
* Тюлень (seal);
* Кан-кан (can-can);
* Серия упражнений на боку: большие круги (grande ronde de jambe);
* Гребля (rowing);
* Упражнения в упоре на руке (twist);
* Русалочка (mermaid);
* Перекаты на животе (rocking);
* Бумеранг (boomeran).

**3.Упражнения с фитболом.**

Занятия с мячом тренируют координацию. Улучшается устойчивость и стабилизация. Это очень важные навыки, которые во многих случаях помогают избежать падений и защититься от серьезных травм:

* Вытяжение спины в положении стоя (back pull);
* Растягивание спины (back stretch);
* Подъем таза с опорой на мяч (back bridge);
* Стойка в упоре на руках (arms ball);
* Подъем ноги в сторону с опорой на мяч (side ball);
* Подъем ноги с опорой на мяч (leg-up);
* Мостики на плечах с фитболом (shoulder bridge with fitball);
* Скручивание (roll);
* Сотня с фитболом (hundred with fitball);
* Отжимания с фитболом (push-ups with fitball);
* Растягивание прямых ног одновременно с фитболом (double straight leg stretch with fitball);
* Перочинный нож с фитболом (jackknife with fitball).

 **4. Упражнения на растяжку.**

Использую движения из портерной гимнастики и йоги:

* Складки и поза цапли;
* Поза верблюда;
* Треугольники;
* Чемоданчик ;
* Цветочек.

 Увлечь учащихся, поддержать высокий интерес мне помогает применение здоровьесберегающих и игровых технологий, разнообразных приёмов активизации деятельности (приём сюжетно – ролевой игры, «корзиночка», «чемоданчик», «мостик», «неваляшка», «лягушка», «карусель»). Использование подобных упражнений позволяет мне выстроить образовательный процесс интересно и увлекательно. Образные названия упражнений развивают детскую фантазию и воображение. Помимо творческого развития они оказывают лечебный эффект, развивают гибкость, укрепляют мышцы.

**2.2. Оценка результатов.**

 Ожидаемым результатом реализации модуля программы по пилатесу является: снижение процента учащихся, страдающих нарушением костно-мышечной системы, степени ожирения, нервно-психических расстройств, повышение интереса к своему здоровью и здоровому образу жизни.

 Программа реализуется 2-й год. Мною в системе проводится мониторинг ее результативности:

**1.Тесты на двигательную активность.**

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании младших школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а недостаточное развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Результаты проводимых наблюдений показали, что комплекс упражнений оказывает положительное воздействие на сформированность двигательных навыков, улучшилось состояние осанки. (См. Приложение 3).

**2.Подвижность позвоночного столба.** Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). Показало, что из 15 человек только двое показали среднюю степень подвижности позвоночника. ( См. Приложение 4)

 **3.Измерение тела, контроль веса.**

Совместно с медицинским работником гимназии мы произвели контрольный замер роста и веса у учащихся на начала и конец года. Результаты показали, что за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. Это является нормой. У 4 человек страдающих избыточным весом за год показатели остались прежними. (См. Приложение 5)

 **4.Уровень заболеваемости.**

На протяжении года велись наблюдения по посещаемости учащихся. Выяснилось, что дети занимающиеся в хореографической студии реже пропускают занятия по причине болезни ОРЗ. Это говорит о том, что у детей, занимающихся пилатесом более закаленный организм.(См. Приложение 6).

 **5. Качество знаний и успеваемость.** (См. Приложение 7)

 **6. Дневник здоровья.**

На протяжении всего года воспитанники ведут дневники здоровья. Дневник здоровья находится у детей. Они самостоятельно заполняют его, учатся следить за своим самочувствием, что позволяет мне привлечь внимание школьников к проблеме своего здоровья и оценке своих индивидуальных способностей и возможностей. Данный прием позволяет мне формировать метапредметные и личностные результаты, востребованные ФГОС.

**Дневник здоровья включает следующие разделы**:

* Сведения о себе;
* Антропометрические показатели школьника. Физическое состояние здоровья;
* Образ жизни учащегося;
* Самодиагностика школьника;
* Школьная жизнь;
* Составление Программы улучшения (оздоровления) своего образа жизни.

 Результаты опроса у учителей, учащихся, родителей показали, что занятие пилатесом на уроках хореографии благоприятно влияют на эмоциональное состояние у учащихся: ребята после занятий не чувствуют себя уставшими, заметно улучшение настроения, устранение болей в позвоночнике, облегчение нагрузки на мышцы шеи, затылка и плеч. Все вышесказанное позволяет мне говорить об эффективности программы.

 Анкетирование учащихся 2-3 классов, занимающихся по этой программе, позволило сделать вывод, что у них значительно возрос интерес к занятиям хореографии. (См. Приложение 8)

**Вывод.**

**Таким образом,** в ходе проведения моего исследования было выявлено, что комплекс упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье младших школьников.

По контрольным показателям видно, что увеличилась двигательная активность, происходит коррекция функциональных нарушений позвоночника, укрепление мышц, формирование правильной осанки. Дети самостоятельно следят за своим весом, подбирают упражнения по своим физическим возможностям. Снижается процент заболеваемости ОРЗ, улучшается эмоциональное и психическое состояние младших школьников.

**Список используемой литературы.**

1. Щугарева, И.Н. Воспитательная роль уроков хореографии в младшем школьном возрасте**.** / И.Н.Щугарева // Воспитание детей и молодёжи.- М: Изд-во Федерального государственного научного учреждения ≪Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи≫, 2008г.- № 4. –с.64-66.

 2. Все о пилатесе ( <http://propilates.ru/upr/stretch.html> )

3. Поталицина О.В. «Современная хореография».- Екатеринбург, 2004 г.

 4. Смирнова И.В. Пилатес: самоучитель. - М.: Вектор, 2008. - 121 с.

Размещено на Allbest.ru

Приложение 2

**Диагностика состояния осанки.**

Приложение 3

**Динамика сформированности двигательных навыков.**

 Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. учащегося** | Гибкость (баллы) | Координация (баллы) | Растяжка (баллы) |
| **Полугодие** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |

\

Приложение 4

**Подвижность позвоночного столба.**

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И. учащегося** | Гибкость (баллы) |
| **Полугодие** | **1** | **2** |

Приложение **5**

**Контроль роста.**

**Контроль веса.**

Приложение 6

**Снижение уровня заболеваемости.**

**Показатели здоровья.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяца** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май  | Сентябрь | Октябрь. |
| **Кол-во дней****заболевания ОРЗ** | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 10 | 8 | 5 | 5 |  4 |  4 |

Приложение 7

**В увеличении качества знаний и успеваемости.**

Таблица № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Классы***  |  ***Четверть 1*** | ***Четверть 3*** | ***Итоговые различия (%)*** |
| ***Качество знаний (%)*** |
| 2 классы | 84% | 95% | 11% |
| 3 классы | 80% | 89% | 9% |
| 4 классы | 76% | 86% | 10% |
| ***Средний бал успеваемости*** |
| 2 классы | «4,1» | «4,8» | «0,7» |
| 3 классы | «3,9» | «4,2» | «0,3» |
| 4 классы | «3,2» | «3,95» | «0,75» |

Приложение 8

Дорогие ребята!

 *Данная анкета поможет выявить ваш интерес к партерной гимнастике.*

 *Мы просим вас помочь в проведении этого исследования и дать ответы на предложенные вопросы.*

 *Заполнить анкету несложно: выберите вариант, который соответствует вашему мнению, обведите в кружок, или напишите свой.*

 1) Сколько тебе лет:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2) Твой пол:

 Муж. Жен.

1. Легко ли вам выполнять этот комплекс упражнений?

 Да Нет

1. Нравиться ли вам занятия по партерной гимнастике в виде игры?

 Да Нет

1. Добились ли вы определённых результатов?

 Да Нет

1. Назовите своё (и) любимое (ые) упражнение (ия) из комплекса партерной гимнастики.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. С каким настроением вы покидаете занятия по хореографии?

Большое вам спасибо!