

## Элементы хореографии в танце как средство оздоровления

А.А. Ахмедова, музыкальный руководитель МБДОУ №79 «Сказка», г. Орёл

Каждый педагог, который работает в системе дошкольного образования знает, что с 2013 года произошли существенные изменения в системе дошкольного образования. В первую очередь, появились нормативно правовые документы федерального уровня: закон об образовании от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования и федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» внесли значительные коррективы в сложившееся представление педагогов в работе дошкольных учреждений. Содержание музыкального образования в современном мире является приоритетной сферой, от которой зависит развитие музыкальных способностей ребёнка, способного в дальнейшем самостоятельно и сознательно строить свою жизнь в духе общечеловеческих ценностей.

Ведущей целью образования становится не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Для достижения гармонии в развитии ребенка не меньше внимания необходимо уделять его художественно-эстетическому совершенствованию личности.

Танец имеет не только художественно-эстетическое значение, но и большое оздоровительное значение и может применяться для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Танец с элементами хореографии я предлагаю рассмотреть как средство оздоровления воспитанников. Танцы с элементами хореографии являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно -сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных хореографических движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал, и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно – через нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной

психотерапии, основная цель которой – принести облегчение детям с неустойчивой нервной системой и эмоционально перегруженным. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения.

Танцевальные хореографические упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определенной площадки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений. Танцы с элементами хореографии могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Поэтому в системе своей работы мною используются хореографические упражнения для тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Целенаправленное использование элементов хореографии в танце развивает координацию, выразительность движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Хореографические упражнения предварительно разучиваются у опоры и по мере освоения выполняются в различных комбинациях, музыкальных композициях и комплексах упражнений.

Для укрепления мышц стопы можно использовать хореографические позиции ног. В дошкольном возрасте в танце носки не обязательно должны быть широко разведены, необходимо следить за правильностью постановки стопы (распределение всей тяжести тела на всю рабочую площадь стопы). На занятиях со старшими дошкольниками использую *первую танцевальную позицию ног*- пятки вместе, носки врозь. *Вторую танцевальную позицию ног*- ноги врозь на ширине ступни. *Третью танцевальную позицию ног*- впереди стоящая нога касается пяткой середины ступни сзади стоящей ноги. Ногами можно выполнять следующие движения: выставление на носок в трёх направлениях(вперёд, в сторону, назад и еще раз в сторону), поднятие ноги в трёх направлениях, махи ногами, удары носком об пол, круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений, а также полуприседы, приседы и подъёмы на носки. Для укрепления мышц рук и спины применяю основные позиции рук. *Подготовительная позиция рук*- руки вниз, чуть округлены. *Первая позиция рук*- руки вперёд, чуть округлены. *Вторая позиция рук*- руки в стороны, чуть округлены. *Третья позиция рук*- руки вверх, чуть округлены. Руки можно переводить из одной

позиции в другую, стоя на месте или шагая. Для укрепления мышц шеи также можно использовать упражнения хореографии, где различные положения рук, ног и туловища сопровождаются определёнными поворотами или наклонами головы. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

На своих занятиях я чаще всего использую ритмическую музыку, потому что под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции ребёнка: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Ритмическая музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение ее на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у детей единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении. В работе применяю традиционные методы обучения: использования слова, наглядное восприятие и практическое. Применение ритмической музыки в танцах с элементами хореографии помогает бороться с монотонней, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений. Музыка, особенно легкая, ритмичная положительно влияет на работоспособность занимающихся и их восстановительные процессы. Хореографические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску, и оказывают большой оздоровительный эффект.

Занятия с использованием хореографии и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности. Влияние танца с элементами хореографии на оздоровление детей можно наблюдать по индивидуальному показателю достижений каждого воспитанника. Из собственного опыта могу сделать вывод, что использование хореографических упражнений в танце имеют большое оздоровительное значение и могут применяться на занятиях по художественно-эстетическому развитию дошкольников.

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб.,1996.
2. Ж.Е. Фирилева Учебно-методическое пособие «Лечебно-профилактический танец».- СПб., «Детство -ПРЕСС», 2014