**« Танец - путь к здоровью»**

**Т.И Костенко**

**педагог дополнительного образования**

**МБУДО Юность**

**О.В. Лотарева**

**методист МБУДО Юность**

***Аннотация***

*Грамотное использование в хореографии движений, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Использование всевозможных движений для оздоровления подрастающего поколения является одним из основных методов коррекции здоровья.*

*Proper use of choreographed movements will certainly have a positive impact on children's health.* *The use of various movements for the improvement of the rising generation is one of the main methods of correction health.*

***Ключевые слова:*** *Грамотное использование в хореографии движений, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.*

*Proper use of choreographed movements will certainly have a positive impact on children's health*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если научить ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы. Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков, — неопровержимый факт, реальность нашего времени, которая вызывает тревогу у специалистов и государственных деятелей во всем мире.

Человек, безусловно, абсолютная ценность общества, а его здоровье — гарантия гармоничного развития социума, залог политической стабильности и экономического прогресса государства. Вряд ли кто-нибудь может это оспорить. Однако лишь одно признание актуальности данного тезиса недостаточно, если за ним не следуют радикальные практические шаги к решению самой проблемы здоровья. Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья человека в динамично ухудшающихся экологических условиях стала предметом пристального внимания науки и практики, не случайно так много специалистов разных профессий занялись поиском и разработкой путей её решения.

Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Возникает вопрос: как сохранить и укрепить здоровье обучающихся?

К сожалению, специально этому педагогов не обучают, а в литературе по хореографии вопрос здоровьесбережения не освещён. И далеко не все педагоги задумываются о том, как правильно организовать учебно – воспитательную работу, чтобы дети не получали физических и психологических травм, и как максимально направить усилия ученика на укрепление своего здоровья.

Наши дети в школе сидят неподвижно по сорок пять минут и только на перемене они могут немного подвигаться. При этом не каждый ребенок будет гулять на перемене, некоторые дети сидят на месте. Мышцы застаиваются и остаются в напряжении, а это ведет к искривлению позвоночника. Правда, ничего хорошего?! Поэтому детям надо больше двигаться и не просто бегать, а разминать все мышцы.

Грамотное использование в хореографии движений, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Использование всевозможных движений для оздоровления подрастающего поколения является одним из основных методов коррекции здоровья. Движения, организованные музыкальными ритмами в танец, обогащенные эстетическим содержанием, удваивают свои оздоравливающие возможности. Главная цель ранних занятий — создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Соблюдая методические рекомендации все поставленные задачи, будут преодолены:  
- укрепление здоровья;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации;

- укрепление мышечного корсета, развитие гибкости;

- воспитание дисциплинированности, развитие выносливости.  
 Регулярные занятия хореографией помогают побороть природную застенчивость и научиться коммуникабельности, ведь занятия проходят в группе и при постановке танца нужно уметь действовать сообща, а где-то и синхронно. Самое интересное, для детей – это показать, что получается. Дети, приходя домой, кружат по комнате, показывая, чему они научились на занятиях и на лице у них счастье. А это самое прекрасное – видеть детей счастливыми. Особенно дети любят выступать, лучше на сцене и лучше в костюме. Моя дочь первый раз, выступив на сцене, пришла домой и сказала - «Я теперь звезда». На лице была гордость, а в сердце желание продолжать учиться танцам.

Искусство хореографии - явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку, особенно у детей. Танец поднимает настроение, танец укрепляет и растягивает мышцы, развивает координацию и пластику. И, главное, позволяет выразить свои мысли, самоутвердиться, найти новых интересных друзей. Отправляйте детей на хореографию, будь то мальчик или девочка, тем более, что врачи очень рекомендуют танцы. С недавнего времени физкультура в школе идет по три часа в неделю и в некоторых школах одним из этих уроков сделали хореографию. И это прекрасно!

**Литература:**

1. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие под редакцией Е.Н. Степанова. – М., 2005. – 224с.

2.Авторская образовательная программа школы-студии эстрадного танца «Саманта» педагог О.В.Подуданской (г.Новочеркаск, Ростовская область).

|  |
| --- |
|  |