

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ХОРЕОГРАФИИ**

Петровская Ираида Анатольевна,  
концертмейстер  
МБОУ ДОДДиЮ «Факел» г.Томска

*«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.  
От здоровья и жизнедеятельности  
зависит их духовная жизнь, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

Современные реалии таковы, что многие поведенческие стереотипы, накопленные не одним поколением – не работают. Новая реальность – диктует новые подходы. В связи с тяжелой эпидемиологической обстановкой в стране, дети вынуждены ограничить свою повседневную двигательную активность: выход на улицу только по необходимости, обучение на дому, запрещены посещения спортивных площадок, культурно-массовых мероприятий и др. Чтобы обеспечить выполнение учебных календарных графиков, а также удовлетворить потребность обучающихся в получении дополнительного образования в период пандемии мы перешли на работу в дистанционном режиме.

Формат дистанционного обучения – отличен от обучения очного и чем младше дети, тем сложнее для них формат «на расстоянии». Несмотря на это малоподвижный образ жизни, который ведут наши дети, несбалансированное питание ведут к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, что пагубно влияет на здоровье детей сподвигли нас прибегнуть к дистанционной форме обучения, как наиболее приемлемой форме общения и правильной организации времени ребенка, а также укрепление его физического состояния.

Мы понимаем, что, учебное занятие надо организовать так, чтобы оно было не только познавательно и интересно воспитанникам, но и способствовало

укреплению их здоровья и духа. Очень своевременно на помощь приходят здоровьесберегающие технологии.

Мы учли, что зачастую вместе с детьми дома находятся и взрослые члены семьи, поэтому включили в свои занятия интерактивные и социоигровые методы работы.

Основная цель – поддержание двигательной активности в условиях самоизоляции и снижение уровня тревожности и немотивированной агрессии.

Для проведения занятий был разработан алгоритм дистанционного занятия: комплекс упражнений для разминки перед каждым занятием. Затем разучиванием новых танцевальных элементов, которые чередуются с уже разученными ранее и с опорой на опыт самого учащегося и его мышечную память. Занятие проводится с музыкальным сопровождением.

Часть упражнений хореограф показывает детям сам, как правило, это новые упражнения, а часть - предлагает детям выполнить самостоятельно с точным указанием количества выполнений и подходов. Памятки с описанием техники выполнения - прикладываются. Детям необходимо не только их выполнить, но и фиксировать выполнение на видео. Так можно предметно говорить о каждом воспитаннике и каждом занятии. Каждый может сам обратиться к педагогу за консультацией.

Как показывает многолетняя практика работы концертмейстера в хореографических коллективах – музыка и танец являются важными факторами, положительно влияющими на физическое и психическое здоровье детей. Музыка, обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество исполнения – выразительность, ритмичность, чёткость.

Учеными доказано, что движения под музыку для детей имеет особое значение, потому что двигательльно-ритмичные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов. Сочетание движения и музыкального аккомпанемента координирует работу правого и левого

полушария, поэтому в своей дистанционной работе в обязательном порядке использую музыкальный аккомпанемент.

Опыт подсказывает, что для аккомпанемента гимнастики, ритмики, помимо народной и современной музыки необходимо вводить фрагменты классической музыки с ее оздоравливающим эффектом. Так, зачастую используется классическая архитипичная музыка, проверенная временем.

Например, музыка Моцарта усиливает мозговую активность и используется мною как элемент музыкотерапии. Послушав произведения великого композитора, дети быстрее, подвижнее и слаженнее работают.

Классическая музыка и физическая нагрузка, в комплексе, способствуют укреплению позвоночника, развитию гибкости и эластичности мышц тела и формируют красивую осанку у детей.

По нашему мнению, занятия хореографией могут быть ценным инструментом сохранения и защиты здоровья детей.

Важно отметить, что в нашем учреждении занимаются хореографией дети с различными способностями в музыкально-ритмическом и двигательном отношении, без особой физической подготовки. Про таких говорят «с нуля», и мы принимаем всех желающих. Наша задача помочь предоставить ребёнку сделать первые пробы в области хореографии, обрести чувство уверенности в своих силах через музыку и выражение себя в танце.

Приобщением детей к движению под музыку мы не только способствуем психическому развитию, но и формируем их музыкальный вкус, укрепляем их самосознание и закладываем азы гражданских позиций, а значит, работаем над укреплением будущего нашей страны – здорового поколения с навыками здорового образа жизни!

Литература :

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. / Т.В.Ахутина. Школа здоровья., 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Кубанцева Е.И. Концертмейстерство музыкально-творческая деятельность. / Е.И.Кубанцева. Музыка в школе., Музыка в школе., 2001. №2-С.200
3. Заикина Е.А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья у старшеклассников. / Е.А.Заикина – М.: Чистые пруды, 2008г. Вып. 19. С.120
4. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. / Т.Н Казакова. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).С.5
5. Каратаев, А.А. Обучение хореографическому творчеству с применением современных информационных технологий [Электронный ресурс] / А.А. Каратаев. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/92/19859/> (дата обращения: 23.09.2020).

